

ЗАИНСКИЙ ПОЛТЕХНИЧЕСКИЙ 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

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
ОК 3.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 4.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность
ОК 5.	Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.
ОК 6.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 7.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 8.	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.
ОК 9.	Устанавливать психологический контакт с окружающими
ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности
ОК 11	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 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 (доврачебную) 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 зачёта 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 3х30, 3х60, 3х100м. Низкий старт, стартовое ускорение. 2.Техника высокого старта (500,400) Спец. Беговые упражнения – техника.	2	3
	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».	2	3
	3	Самостоятельная работа обучающихся №1 Техника бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции: 100, 200, 400м. Техника специально-беговых упражнений.	2	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала			
	4	Практические занятия Особенности старта с эстафетной палочкой. Особенности передачи эстафетной палочки на этапах.	2	3
	5	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Выполнение передачи эстафеты по этапам.	2	
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	6	Практические занятия. Техника высокого старта. Выполнение команд. Бег на 500, 1000м.	2	3
	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
	8	Самостоятельная работа обучающихся №3 Техника высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
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: 10х80м – дев. 10х100м – 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 подобранного разбега 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 вися 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 шажного хода, одновременный бесшажный ход. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн – 5 км, дев. – 3км	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. –3км	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 шажного конькового хода. Совершенствование попеременного 2-х шажного конькового хода. Передвижение по равнинной местности с максимальной скоростью, юн – 8х150м, дев – 6х150м.	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.	Содержание учебного материала.			
	25	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.	Содержание учебного материала.			
	26	Практические занятия. Зонное нападения. Взаимодействия игроков, расстановка.	2	3
	Содержание учебного материала.			
	27	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.	Содержание учебного материала.			
	28	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.	Содержание учебного материала.			
	30	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.	Содержание учебного материала.			
	31	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.	Содержание учебного материала.			
	33	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.	Содержание учебного материала.			
	1	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 вперёд 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; наскока 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, наскока 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, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперёд встать в основную стойку. Стойка на лопатках. Перекааты 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		Содержание учебного материала.		
	8	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперёд встать в основную стойку. Стойка на лопатках. Перекааты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
Тема 2.5. Развитие двигательных качеств		Содержание учебного материала	2	2
	9	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 брусках, в виси на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виси на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виси на высокой перекладине до 230см «зацепом». Преодоление единой полосы препятствий. Подтягивание в виси. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.	2	3
Раздел 3 Лыжная подготовка			20	
Тема 3.1 Классические ходы.		Содержание учебного материала.		
	10	Практические занятия. Техника попеременных классических ходов: попеременный душажный ход; попеременный четырёхшажный ход.	2	3
	11	Практические занятия. Техника одновременных классических ходов: одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный душажный: школьный и стартовый вариант.	2	3
	12	Самостоятельная работа обучающихся. №1 Техника попеременных и одновременных ходов. Передвижение по среднелересеченной 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 двушажного 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 среднепересечённой 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 4.4 Тактика 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
Тема 5. 3. Техника защиты. Блокирование.	Содержание учебного материала.			
	27	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 5.4.Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.	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
Тема 5.4 Техника защиты.	Содержание учебного материала.			
	30	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
Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала.			
	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

Спортооборудование, 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. Страдзе, 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/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
5. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
6. [www.globalteka.ru](http://www.globalteka.ru) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. [www.st-books.ru](http://www.st-books.ru) (Лучшая учебная литература).
9. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. [www.ru/book](http://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](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			
<p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку.</p> <p>Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.</p> <p>Применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</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> <p>ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.</p> <p>ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 13. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.</p>	<p>Раздел 1. Лёгкая атлетика Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции. 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. 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. Тема 5.5 Тактика нападения. Тема 5.4 Техника защиты.</p>	<p>Оценка выполнения практических работ. (Практическое задание №1 «Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль»).</p> <p>Оценка составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>Оценка демонстрации общеразвивающих упражнений с учётом индивидуальных особенностей.</p>
Знание			



<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>- тактики силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 5. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 7. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.</p> <p>ОК 11. Самостоятельно определять задачи профессионального и</p>	<p>Раздел 1. Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Раздел 2. Гимнастика.</p> <p>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</p> <p>Тема 4.3. Тактика и техника защиты и нападения.</p> <p>Броски мяча на месте, в движении.</p> <p>Раздел 5. Волейбол</p> <p>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
<p>ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика</p> <p>Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Национальные игры.</p> <p>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;</p>	<p>Игровой; соревновательный</p> <p>Частично-поисковый.</p>	<p>1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы;</p> <p>2. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия;</p> <p>3. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.</p>

	<p>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.</p>		
<p>ЛР 14</p> <p>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.</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика</p> <p>Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Татарские национальные игры.</p> <p>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.</p> <p>Профориентационные задачи:</p> <p>Формирование потребности в достижении цели; самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной</p>	<p>Игровой; соревновательный</p> <p>Частично-поисковый</p>	<p>1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы;</p> <p>2.Способность к самоорганизации, методической грамотности;</p> <p>3.Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия;</p> <p>4. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.</p>

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