

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности СПО

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Форма обучения – очная

Срок обучения – 2года 10 мес. на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования:

социально-экономический


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (Приказ МОН РФ от 12.05.2014 г. N 508 «Об утверждении ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения»).

Разработчик: Казанская Виолетта Игоревна – преподаватель, Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

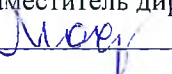
Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников общеобразовательных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель  Л.А.Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР
 Н.А.Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР
 Т.А.Мадыгина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17
5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	19
6. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу.....	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **244 часа**, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122 часа**;
 - самостоятельной работы обучающегося **122 часа**.

Данная дисциплина направлена на формирование:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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 20. Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
<i>теоретические занятия</i>	2
<i>практические занятия</i>	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего), включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	122
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые ОК, ЛР
Введение	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков				ОК 2, 3, 6, 10; ЛР 7, 9, 20
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Практические занятия		10	2-3
	1	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	
	2	Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.	2	
	3	Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	2	
	4	Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	4	
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		10		
Тема 1.2.	Практические занятия	16	2	

Основы физической подготовки	1	Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2		
	2	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2		
	3	Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	4		
	4	Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	4		
	5	Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)	2		
	6	Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.	2		
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			16		
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Практические занятия		30	2	
	1	<i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	6		
	2	<i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.	6		
	3	<i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для	6		

		девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.			
	4	<i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	6		
	5	<i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение общеобразующих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.	6		
<i>Самостоятельная работа студентов</i> – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			30		
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Практические занятия		12	2-3	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.	2		
	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2		
	3	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2		
	4	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	4		
	5	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств	2		
<i>Самостоятельная работа студентов</i> – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			12		
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры					ОК 2, 3, 6, 10; ЛР 7, 9, 20
Тема 2.1.	Практические занятия		10	2-3	

Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1		
	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1		
	3	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1		
	4	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	1		
	5	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1		
	6	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	1		
	7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1		
	8	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.	1		
	9	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1		
	10	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1		
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			10		
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия		22		
	1	<i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями,	2	2-3	

	<p>набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью.</p>			
2	<p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>	4	2-3	
3	<p><i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности.</p>	4	2	
4	<p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием</p>	2	2	

	разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.			
5	<i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Метание малых и больших мячей в мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	2-3	
6	<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	2-3	
7	<i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	2-3	
8	<i>Футбол или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и так-	2	2-3	

		тической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.			
	9	<i>Настольный теннис или бадминтон.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2	2	
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			26		
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Практические занятия		18		
	1	<i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.	6	3	
	2	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.	4		
	3	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.	4		
	4	Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.	2 2		
Дифференцированный зачет					
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			18		
Всего:			244		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- лыжная база с лыжехранилищем.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- тренажеры,
- волейбольная сетка,
- мячи, скакалки,
- маты,
- гимнастические коврики.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2019

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2017.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2018.
1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2018.
2. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие для СПО. - М.: Академия, 2015.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2018.
5. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2019.
6. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - М.: Академия, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY – <http://www.elibrary.ru/>

3. Российская Спортивная Энциклопедия – <http://www.libsport.ru/>
4. Научный портал «Теория. Ру» - <http://www.teoriya.ru/>
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» - <http://spo.1september.ru/urok/>
8. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
10. Международные спортивные федерации – http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
11. Международная ассоциация спортивной информации – <http://www.iasi.org/>
12. Российский олимпийский комитет – <http://www.olympic.ru/>
13. Европейский футбол – <http://www.euro-football.ru/>
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта – <http://lib.sportedu.ru/>
15. Институт спортивной науки – <http://www.gssiweb.com/>
16. Энциклопедия по видам спорта – <http://www.infosport.ru/sp/>
17. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - <http://www.vniifk.ru/>
18. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России.
19. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
20. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
Основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
Общие компетенции (ОК)	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
Результаты личностного развития (ЛР)	
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника</p>

видах деятельности.

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 20. Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.

Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков», который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

ФГОС СПО предусмотрено 4 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в техникуме, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел

программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.).

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности. Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 500 м (мин.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м (мин.)	-	-	-	-	-	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Челночный бег 10×10 м (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	8	5	3	2	1
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8	-	-	-	-	-
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Примечание:

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершен-

ствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП, должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Наименование темы	Количество часов				Самостоятельной внеаудиторной нагрузки
		Максимальной учебной нагрузки	обязательной аудиторной нагрузки			
			всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
II КУРС						
1 семестр						
1-2	Введение	2	2	2		
	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	20	10	-	10	10
3-4	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Приемы страховки, самостраховки и самоконтроля				2	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, самостоятельные тренировочные занятия легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми – 8 часов;
5-6	Измерение параметров физического развития студентов				2	
7-8	Определение параметров функционального состояния организма студентов				2	
9-10	Самоконтроль. Его основные методы, показатели и критерии оценки				2	
11-12	Определение уровня физической подготовленности студентов				2	
	Тема 1.2. Основы физической подготовки	32	16	-	16	16
13-14	Разучивание упражнений утренней гигиенической гимнастики				2	выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений; комплексы для развития силы, гибкости, координации, выносливости, скорости – 8 часов;
15-16	Разучивание упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств				2	
17-18	Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью				2	
19-20	Разучивание техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега				2	
21-22	Методика определения профессионально-значимых качеств				2	
23-24	Разучивание упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств				2	
25-26	Разучивание упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня				2	
27-28	Выполнение физических упражнений с использованием методов регламентированного упражнения				2	
	Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	60	30	-	30	30
29-30	Ходьба: обычным, строевым шагом, на носках, на пятках, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе				2	Совершенствование двигательные умения и навыков, работа со специальной литературой – 9 часов
31-32	Ходьба по пересеченной местности с палками				2	

2 семестр						
1-2	Ходьба спортивная				2	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности – 15 часов; выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений;
3-4	Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения				2	
5-6	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами				2	
7-8	Способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении				2	
9-10	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами				2	
11-12	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой				2	
13-14	Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу				2	
15-16	Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия				2	
17-18	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции				2	
19-20	Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег				2	
21-22	Отработка техники группового старта и бега 1 км, 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности				2	
23-24	Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий				2	
25-26	Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.				2	
	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	34	16	-	16	18
27-28	Разучивание упражнений гигиенической утренней гимнастики				2	прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота, спины и ног, занятия на тренажерах – 20 часов; самостоятельные тренировочные занятия легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, лыжной подготовкой, освоение приемов массажа и самомассажа, работа со специальной литературой – 14 час.
29-30	Совершенствование выполнения упражнений гигиенической утренней гимнастики				2	
31-32	Разучивание упражнений производственной гимнастики				2	
33-34	Совершенствование выполнения упражнений производственной гимнастики				2	
35-36	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств				2	
37-38	Разучивание упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств				2	
39-40	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств				2	
41-42	Разучивание упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств				2	
	ИТОГО за II курс:	148	74	2	72	74
III КУРС						
1 семестр						
	Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	20	10	-	10	10

1-2	Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки и для укрепления основных групп мышц				2	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики – 2 часа, Занятия на тренажерах – 4 часа, выполнение упражнений для развития силы, гибкости, координации – 4 часа; выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений,
3-4	Разучивание упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц				2	
5-6	Разучивание упражнений с применением отягощений и для укрепления сердечно-сосудистой системы				2	
7-8	Определение параметров функционального состояния организма студентов				2	
9-10	Разучивание упражнений для нормализации веса				2	
	Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	40	20	-	20	20
11-12	Развитие силы мышц				2	прыжки на скакалке – 8 часов, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота, спины и ног – 6 часов
13-14	Развитие быстроты				2	
15-16	Развитие выносливости				2	
17-18	Развитие выносливости				2	
19-20	Развитие гибкости				2	
21-22	Развитие координации движений				2	
23-24	Баскетбол. Совершенствование технической подготовки. Т/Б на занятиях по спортиграм.				2	
2 семестр						
1-2	Волейбол. Совершенствование технической подготовки.				2	выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений – 6 часов;
3-4	Футбол. Совершенствование технической подготовки				2	
5-6	Бадминтон. Совершенствование технической подготовки				2	
	Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	36	18	-	18	18
7-8	Переползание: на четвереньках, на боку, попластунски, с грузом				2	ведение личного дневника самоконтроля; работа со специальной литературой – 6 часов; самостоятельные тренировочные занятия в секции, отработка элементов избранного вида в домашних условиях – 6 часов; Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата – 6 часов.
9-10	Лазание по гимнастической стенке, по канату				2	
11-12	Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов				2	
13-14	Прыжки в высоту				2	
15-16	Прыжки в длину				2	
17-18	Совершенствование специальных упражнений по координации движений, развитию силы, быстроты				2	
19-20	Совершенствование специальных упражнений по развитию прыгучести, гибкости, выносливости				2	
21-22	Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.				2	
23-24	Дифференцированный зачёт				2	
	ИТОГО за III курс:	96	48	-	48	48
	ИТОГО:	244	122	2	120	122

6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ*

№ п/п	№ пункта рабочей программы	Дата внесения изменений и дополнений	До внесения изменений и дополнений	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогическим советом

**лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу, располагается на отдельном листе (с новой страницы)*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024