

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЫЗЫЛСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНА на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Протокол № от «__» ____ 2021г. Председатель ПЦК _____/Монгуш А.Б./ | УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____/Биче-оол М.Б./ «__» _____ 2021г. |
|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования
40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»
базовая подготовка
Форма обучения: очная

Согласована
на заседании методсовета КТЭиП
«__» _____ 2021 г.

Разработчики:

1. Организация – разработчик: АНОО ПО Кызылский техникум экономики и права ПК.
2. Преподаватель физической культуры Монгуш Валентина Иргитовна АНОО ПО Кызылского техникума экономики и права ПК

Кызыл, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- примерной программы учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 N 508 12 мая 2014 г. № 509. и зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 29.07.2014 № 33324.
- требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
- примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (специальности) 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения».

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т.п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС).

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

| | |
|--------------|--|
| 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. |

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Основой содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Углубленное представление об основных видах спорта и закрепление потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время. Значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим, социально-экономическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

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

1.5. Характеристика основных видов учебной деятельности

| Содержание обучения | Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---------------------------------|--|
| Введение | Вводная часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); подвижные игры |
| Раздел 2. Волейбол | |
| Раздел 3. Баскетбол | |
| Раздел 4. Футбол | |
| Раздел 5. Настольные игры | |
| Раздел 6. Гимнастика. | Агитация и пропаганда, популяризация спортивного туризма, экологической и краеведческой работы среди студентов; Изучение, исполнение спортивного туризма для укрепления здоровья, здорового образа жизни, как средство гармоничного развития молодежи. |
| Раздел 7. Национальные игры. | |
| Раздел 8. Легкая атлетика. | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, |
| Раздел 9. Кроссовая подготовка. | |
| | |

| | |
|--|---|
| | самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений со скакалкой, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |

1.6. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

| Коды УУД | Виды универсальных учебных действий | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии) |
|-------------------|---|--|
| личностные | | |
| Л 01 | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | ОК 04. |
| Л 02 | – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | ОК 06. |
| Л 03 | – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | ОК 02. ОК 05. ОК 09. |
| Л 04 | – приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; | ОК 06. |
| Л 05 | – 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; | ОК 02. ОК 05. ОК 09. |
| Л 06 | – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | ОК 02. ОК 05. ОК 09. |
| Л 07 | – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях | |

| | | |
|-----------------------|--|----------------------------|
| | навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | |
| Л 08 | – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | |
| Л 09 | – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | |
| Л 10 | – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; | ОК 02. ОК 05. ОК 09. |
| Л 11 | – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | |
| Л 12 | – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; | |
| метапредметные | | |
| М 01 | – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | ОК 02. ОК 05. ОК 09. |
| М 02 | – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | |
| М 03 | – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | |
| М 04 | – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | |
| М 05 | – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | |
| М 06 | – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; | |
| М 07 | – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | |
| М 08 | – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | |

| | | | |
|-------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|
| М 09 | – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | | |
| М 10 | – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | | |
| Предметные | | | |
| П 01 | – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08 | |
| П 02 | – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | | |
| П 03 | – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | | |
| П 04 | – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | | |
| П 05 | – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |
| П 06 | – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | | |
| П 07 | – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | | |
| П 08 | – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | | ОК 03. ОК 04. ОК 05. |
| П 09 | – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | | ОК 08 ОК 10 |
| П 10 | – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |

| | |
|------|--|
| П 11 | – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| П 12 | – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| П 13 | – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины формируются ОК

| Код | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций |
|------------|--|
| ОК-1. | Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств. |
| ОК-2. | Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений. |
| ОК -3 . | Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности. |
| ОК - 4. | Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни. |
| ОК -5. | Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни. |
| ОК - 6 | . Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| ОК -7. | Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания |
| ОК -8. | Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. |
| ОК -9. | Владеет основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма. |
| ОК-10. | Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения. |

1.7. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов; практические занятия обучающегося 158 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очное отделение

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 158 |
| лабораторные занятия | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

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 | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------|--|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение. | Вводная часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой | 2 | ОК 1. |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | Содержание | | |
| | Практические занятия Физическая культура как вид общей культуры. Понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 |
| | Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к условиям внешней среды | 2 | ОК 5 ОК 6 |
| | Техника бега на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений | 2 | ОК 7 ОК 8 |
| | Контрольный тест: Бег на 100м.. | 2 | ОК 9 |
| | Комплекс ОРУ. Распределение усилий при беге на короткие дистанции | 2 | |
| | ОРУ. Специальные беговые упражнения на длинные дистанции. Бег на средние и длинные дистанции | 2 | |
| | Контрольный тест: бег на 1000 м - девушки, 2000 м - юноши. | 2 | |
| | Тренировочный бег на короткие дистанции. ОРУ. Контрольный тест: Бег на 60 м | 4 | |
| | Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с места. Прыжковые упражнения и ОРУ. | 4 | |

| | | | |
|--|---|--------------|--------------|
| | Контрольный тест: Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". Отталкивание. | 2 | |
| Раздел 2. Волейбол | Содержание | | |
| | Практические занятия | | |
| | Правила игры в волейбол. Основы техники игры. ОРУ. | 2 | ОК 2 ОК 3 |
| | Расстановка, переход, замена. Тактические приемы. | 2 | ОК 4 ОК 5 |
| | ОРУ. Прием и подача. Учебная игра | 4 | ОК 6 ОК 7 |
| | Учебная игра по волейболу. Прием и подача. Подвижные игры. | 4 | ОК 8 ОК 9 |
| | Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил игры. | 2 | |
| | Подачи в волейболе. Подвижные игры. Учебная двухсторонняя игра | 4 | |
| | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | 2 | |
| | Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. | 2 | |
| | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 | |
| | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, нападающий удар, учебная игра. | 6 | |
| Нижняя прямая подача, прием мяча снизу в группе. Учебная игра, игра в нападение через 3-ю зону | 2 | | |
| Раздел 3. Баскетбол | Содержание | | |
| | Практические занятия | | |
| | Правила игры. Техника безопасности по баскетболу. ОРУ. | 2 | ОК 2 ОК 3 |
| | Основная стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча. Перемещения и остановки. | 2 | ОК 4 ОК 5 |
| Передача мяча в парах, передвижения. Учебная игра. | 4 | ОК 6 ОК 7 | |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|----------------------|
| | Практическое занятие. Передача мяча, штрафной бросок, специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра. | 4 | ОК 8 ОК 9 |
| | Практические занятия Сочетание приемов, передвижений и остановок. Передача, ведение, броски, штрафной бросок. | 4 | |
| | Штрафной бросок, нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | 4 | |
| | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола. | 4 | |
| Раздел 4. Футбол | Содержание | | |
| | Практические занятия Футбол. Техника безопасности. Подводящие упражнения, основы техники игры в защите. | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 |
| | Правила и техника игры в защите, в нападении. | 2 | ОК 5 ОК 6 |
| | Передача мяча с различных точек, передвижения и остановки. Учебная двухсторонняя игра. | 4 | ОК 7 ОК 8 |
| | ОРУ. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 | ОК 9 |
| Раздел 5. Настольные игры | Содержание | | |
| | Практические занятия Настольный теннис. Оборудование для настольного тенниса. Шашки, шахматы. | 2 | ОК 2 ОК 3 |
| | Техника игры в настольный теннис. Шашки, шахматы. | 2 | ОК 4 ОК 5 |
| | Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки шахматы. | 4 | ОК 6 ОК 7 |
| | Практические занятия, учебная игра по шашкам, настольному теннису | 4 | ОК 8 ОК 9 |
| | Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки, шахматы | 2 | ОК 10 |
| Раздел 6. Гимнастика. | Содержание | | |
| | Практические занятия Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | 6 | ОК 2 ОК 3 |

| | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|
| | Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 4 в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 4 | ОК 4 ОК 5 |
| | Контрольный тест: подтягивание - юн, поднимание туловища из положения лежа - дев. Прыжки через скакалку. | 2 | ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 |
| Раздел 7. Национальные игры. | Содержание | | |
| | Практические занятия: Тевек (почекушки), игры в косточки (разновидности). | 6 | ОК 2 ОК 3 |
| | Шахматы. Правила игры, фигуры. | 4 | ОК 4 ОК 5 |
| | Соревнования по национальным видам спорта (тевек, шахматы, игры в косточки, метание аркана) | 4 | ОК 6 ОК 7 ОК 8 |
| Раздел 8. Легкая атлетика. | Содержание | | ОК 9 ОК 10 |
| | Практические занятия Бег на средние дистанции (1500 м - юн, 1000 м - дев). ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. | 6 | |
| | Спринтерский бег. Эстафетный бег (передача палочки). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ. | 6 | |
| | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 6 | |
| | Контрольный тест: бег на 1500 м - юн, 1000 м - дев. | 2 | |
| Раздел 9. Кроссовая подготовка. | Содержание | | |
| | Практические занятия Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения, спортивная игра "лапта". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | 6 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 |
| | Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 4 | ОК 5 ОК 6 |
| | Контрольный тест: бег 3000 м - юн, 2000 м - дев. Развитие выносливости. | 2 | ОК 7 ОК 8 ОК 9 |

| | | | |
|--------------|--|------------|-------|
| | | | OK 10 |
| Bcero | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» в зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- лыжного инвентаря с лыжехранилищем;
- спортивный зал, площадка;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, решения ситуационных задач, проектов, исследований.

| Результаты обучения Код и наименование профессиональных и общих компетенций | Критерии оценки | Методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|--|
| ОК-1. Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств. | Знание культурного, исторического наследия в области физической культуры; - традиций в области физической культуры человека; - сущность физической культуры в различных сферах жизни; - ценностные ориентации в области физической культуры. - умение анализировать, систематизировать различные социокультурные виды физической культуры и спорта; - реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; - реализовывать потенциальные возможности в умениях, навыках физических способностях. | Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях |
| ОК-2. Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений. | - знание организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы; - анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека; - средства физической культуры и спорта в управлении и | Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; - оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов. | |
| <p>ОК -3 . Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации; - Федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта. - использовать Федеральные законы нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту в своей деятельности. | <p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p> |
| <p>ОК - 4. Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться</p> | <ul style="list-style-type: none"> - понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья - сформировать посредством физической культуры понимание о | <p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p> |

| | | |
|---|---|--|
| здорового образа жизни. | необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков | |
| ОК -5. Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни. | -знание влияния вредных привычек на организм человека; - применение современных технологий в т. ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек -умение применять методы отказа от вредных привычек; - использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни. | Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях |
| ОК - 6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | -знание основы формирования двигательных действий в физической культуре. -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; -формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры. | Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях |
| ОК -7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания | - знание основ совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. - подбирать и применять средства физической культуры для освоения | Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>основных двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. | |
| <p>ОК -8. Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - знание цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. - умение использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. | <p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач</p> |
| <p>ОК -9. Владеет основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи и средства; -методику подбора средств ППФП; -формы и содержание самостоятельных занятий; -границы интенсивности | <p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий. | |
| <p>ОК-10. Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; -влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве; -профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля - использовать методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; - использовать средства и методы профилактики травматизма на производстве. | <p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p> |

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

