

**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 _____/Панаитова Р.С../	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____/Биче-оол М.Б./ «___» _____ 2021г.
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для специальности среднего профессионального образования
40.02.03 «Право и судебное администрирование»
базовая подготовка
Форма обучения: очная

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

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:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 513 и зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 30.07.2014г. № 33360;
- рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) (с уточн. от 25.05.2017 г.);
- 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	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью *общеобразовательного* цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

Учебная дисциплина обеспечивает ~~формирование~~ профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности «Право и судебное администрирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5 ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9.	- 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.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очное отделение

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	183
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	116
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	61
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

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.	Теоретическое занятие 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		ОК 2
	Теоретическое занятие Физическая культура как вид общей культуры. Понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование	2	ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Практические занятия Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к условиям внешней среды	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2	ОК 9
	Контрольный тест: Бег на 100м..	2	
	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		ОК 2
	Практические занятия		ОК 3
	Правила игры в волейбол. Основы техники игры. ОРУ.	2	ОК 4
	Расстановка, переход, замена. Тактические приемы.	2	ОК 5
	ОРУ. Прием и подача. Учебная игра	4	ОК 6
	Учебная игра по волейболу. Прием и подача. Подвижные игры.	4	ОК 7
	Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил игры.	2	ОК 8
	Поддачи в волейболе. Подвижные игры. Учебная двухсторонняя игра	4	ОК 9
	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	
Самостоятельная работа: отработка приемов подачи мяча.	4		
Раздел 3. Баскетбол	Содержание		ОК 2
	Теоретическое занятие		ОК 3
	Правила игры. Техника безопасности по баскетболу. ОРУ.	2	ОК 4
	Практические занятия		ОК 5
Основная стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча. Перемещения и остановки.	2	ОК 6	
Передача мяча в парах, передвижения. Учебная игра.	4	ОК 7	
			ОК 8
			ОК 9

	Практическое занятие. Передача мяча, штрафной бросок, специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	4	
	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	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в баскетбол, штрафной бросок	4	
Раздел 4. Футбол	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Футбол. Техника безопасности. Подводящие упражнения, основы техники игры в защите.	2	ОК 3
	Правила и техника игры в защите, в нападении.	2	ОК 4
	Передача мяча с различных точек, передвижения и остановки. Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 5
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	ОК 6
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в футбол	4	ОК 7
Раздел 5. Настольные игры	Содержание		ОК 8
	Практические занятия Настольный теннис. Оборудование для настольного тенниса. Шашки, шахматы.	2	ОК 9
	Техника игры в настольный теннис. Шашки, шахматы.	2	ОК 2
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки шахматы.	4	ОК 3
	Учебная игра по шашкам, настольному теннису	4	ОК 4
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки, шахматы	2	ОК 5

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

	Контрольный тест: бег 3000 м - юн, 2000 м - дев. Развитие выносливости.	2	ОК 8 ОК 9
	Самостоятельная работа: подготовка к кроссу на стадионе	3	
Всего		183	

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. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с.
3. Физическая культура. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся/В.И.Ляха, А.А.Зданевича,/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова-2-е изд., Волгоград: Учитель, 2012.-171 с.
4. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. Собянин Ф.И. Феникс, 2020. 221 с.
5. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А.Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
6. Физическая культура (спо) / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.

7. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

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. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Понимание сущности и социальной значимости, проявление устойчивого интереса своей будущей профессии.	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организованность деятельности, умение выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умение принимать решения и применять полученные знания на практике. Формирование личности устойчивой к экстремальной и стрессовой ситуации	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Умение осуществлять поиск и использовать информацию для профессионального и личностного развития	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование ИКТ в профессиональной деятельности	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Эффективное общение с людьми, коллегами, коллективом	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Способность брать на себя ответственность	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.