

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ВР и РМ
Т.Е. Наливайко
2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»
по специальности среднего профессионального образования

40.02.02- « ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ »
(базовый уровень)
на базе основного общего образования

Форма обучения
очная

Комсомольск-на-Амуре, 2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), с внесенными изменениями, утвержденными Приказом Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 № 712, от 12.08.2022 N 732).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 2 от «24» октября 2022г.

Заведующий кафедрой «Общеобразовательные дисциплины»

Е.А. Малых

Автор рабочей программы:

А.Ю.Смирнова

«24» 10 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа

И.В. Конырева

«25» 10 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета... ..	6
3. Тематическое планирование... ..	7
4. Условия реализации программы учебного предмета	13
5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета... ..	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СОО.01.12 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета СОО.01.12 «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования социально-экономического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 - «Правоохранительная деятельность».

1.2. Учебный предмет СОО.01.06 «Физическая культура»

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии **общих компетенций**:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• личностных:

- **Лр1**- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **Лр2** - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- **Лр3** - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- **Лр4** - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- **Лр5** - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- **Лр6** - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- межпредметных:

- **Мр1** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- **Мр2** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- **Мр3** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- **предметных:**
 - Пр1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - Пр2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - Пр3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - Пр4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - Пр5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
 - Пр6** положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Целью программы по физическому воспитанию студентов является формирование физической культуры личности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕТА «Физическая культура»

2.1. Объем учебного предмета «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	4
освоение физических упражнений различной направленности	14
занятия дополнительными видами спорта	16
подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	24
Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре дфк 2 семестре дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		6	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни 5. Рациональное питание и профессия 6. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика 7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж 8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и	2	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>

	методами физического воспитания		
	<i>Практические занятия</i>	0	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов с использованием информационных технологий: «Психофизиологические основы учебного и производственного труда», «Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста» Занятия дополнительными видами спорта	2	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 4. Коррекция фигуры 5. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	<i>Практические занятия</i>		0
Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности		72	
Тема 2.1	Содержание учебного материала		

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. Решение задач поддержки и укрепления здоровья. 2. Способствуем развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<i>Практические занятия</i>	28	
	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 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение физических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта	14	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
	Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		
	<i>Практические занятия</i>	20	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	

	Освоение физических упражнений, направленных на развитие силы основных мышечных групп. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Занятия дополнительными видами спорта		
Раздел 3 Спортивные игры		93	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-4, Пр6</i>
	Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости.		
	<i>Практические занятия</i>	<i>12</i>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Освоение физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта	22	
Тема 3.2	Содержание учебного материала		

Волейбол	<p>1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции</p> <p>2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения</p> <p>3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости</p>		
	<i>Практические занятия</i>	12	
	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Освоение физических упражнений, направленных на развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта.</p>	18	
Тема 3.3 Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p>1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции</p> <p>2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и</p>		

	силовых параметров движения. 3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости		
	<i>Практические занятия</i>	<i>11</i>	
	<i>Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой Техника и тактика игры. Правила игры.</i>		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Освоение физических упражнений, направленных на формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта	<i>18</i>	
	Всего:	175	
Самостоятельная работа		58	
Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре зачет во 2 семестре дифференцированный зачёт			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Материально-техническое обеспечение программы предмета

Спортивный зал: стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойки для дартса.

Специализированный зал: мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование.

Тренажерный зал: кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика./ С.Ф.Бурухин.-М.: Юрайт, 2019. -174 с.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений./ Ф.И. Собянин.- М.: Феникс, 2020. – 221с.
3. Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / С.О. Филиппова, А.Е.Митин, В.П. Соломин - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 258 с.

Дополнительные источники

Гавролина ,Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза : учебно-метод. пособие / Г. А.Гавролина, Т. И.Чедова, К. В. Чедов.- . – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан, 2019.- 104 с

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
3. <https://www.infosport.ru/>

4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Результаты обучения	Методы оценки
ЛР 01 ЛР 02 ЛР 03 ЛР 04 ЛР 05 ЛР 06 МР 01 МР 02 МР 03 ПР 01 ПР 02 ПР 03 ПР 04 ПР 05 ПР 06	Наблюдение Опрос практическое выполнение упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.