

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

(заочная форма обучения)

40.02.01.ОГСЭ.04

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация правового обеспечения и учебного плана по указанной специальности.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНА Цикловой комиссией социально-экономических дисциплин и дисциплин права	Составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Председатель цикловой комиссии  Е.В. Степанова 01.09.2023	Заместитель директора по учебной работе  М.Н. Венедиктова 01.09.23



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Цель:

- формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- формирование физической культуры личности студентов;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту;
- формирование осознанной потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических и психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила профилактики травматизма;
- проводить приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;
- демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;
- основные критерии, определяющие здоровье человека;
- факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- влияние биологических ритмов на работоспособность человека;
- о правильном, видовом, полноценном питании;
- о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;

- о переутомлении и самоконтроле.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 244 часа, в том числе:

практических занятий - 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 236 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	236
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		
		I курс	Уровень освоения
Теоретический раздел.		-	
<i>Тема 1 Теоретические основы физической культуры</i>	Занятие 1. Физическая культура в социально-профессиональной подготовке студентов	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	Конспект по теме: «Факторы физической работоспособности»	-	
Практический раздел.		8	
<i>Тема 2. Легкая атлетика – самый массовый вид физического воспитания</i>		4	
	Занятие 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10X10, бег на 60 и 100 метров, бег на 400 метров	1	2
	Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 1000, 2000 метров в среднем темпе и с ускорениями	1	2
	Занятие 3. Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (500 г.) на дальность и в цель	1	2
	Занятие 4. Изучение элементов атлетической гимнастики: подтягивание на перекладине, подъём переворотом, выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	2
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1, 2, 3 км. Развитие скоростно-силовых качеств, бег на 60, 100 метров. Занятия на силовых тренажерах в гимнастическом зале.	90	

Тема 3 Лыжная подготовка		2	
	Занятие 1. Развитие силы, выносливости. Попеременный двушажный классический ход, передвижение по пересечённой местности на дистанции 5 км	1	2
	Занятие 2. Развитие силы, выносливости. Попеременный двушажный классический ход, передвижение по пересечённой местности на дистанции 5 км	1	2
	Занятие 3. Изучение техники одновременного двушажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на лыжах по пересечённой местности классическим и коньковым ходом на дистанцию 3 и 5 км. Участие в массовых спортивных мероприятиях.	76	
Тема 4. Спортивные игры		2	
	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнёру, тактика игры в нападении и в защите, двусторонняя игра	1	2
	Занятие 2. Ведение мини-футбольного мяча, остановка летящего мяча, удар ногой по мячу, тактика игры в защите и нападении, двусторонняя игра		
	Занятие 3. Поддача волейбольного мяча, приём волейбольного мяча сверху и снизу, нападающий удар, двусторонняя игра	1	2
	Занятие 4. Поддача и прием теннисного шарика, владение ракеткой, изучение технических приёмов, обучение правилам игры в настольный теннис, двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе.	70	

Контрольный раздел	Занятие 1. Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по лыжной подготовке	-	
	Занятие 2. Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по легкоатлетической и силовой подготовке	-	
Итого часов		8	
Всего		244	
Самостоятельная работа		236	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу;
- лыжная трасса
- столы для игры в настольный теннис
- лыжный инвентарь
- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- гири 16 кг, гантели разных весов
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Мишин Б.И., «Настольные книги учителя физкультуры», АСТ, 2002 г.
2. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», Москва, Альфа-М, 2006 г.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа 2002 г.
4. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.
5. Журнал «Лёгкая атлетика» 2005 – 2012 г.
6. Журнал «Лыжный спорт» 2005 – 2012 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; - объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; - объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; - характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма; - соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - соблюдать правила профилактики травматизма; - проводить приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; - проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах; - демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - полноту и качество выполнения учебной программы; - культура поведения и взаимодействие в коллективе во время учебных занятий; - тестирование и сдача контрольных нормативов по итогам обучения; - написание реферата по предложенным преподавателем темам для освобождённых от практических занятий по физкультуре учащихся.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения учебных задач.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении заданий различной направленности</i>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении учебных заданий</i>
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях</i>
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении заданий.</i>

Проверку знаний и умений обучающихся, а, следовательно, и степень формирования общих и профессиональных компетенции в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» целесообразно осуществлять с помощью следующих форм и методов контроля:

- анализ посещения практических занятий по изучаемым темам;
- полноту и качество выполнения учебной программы;
- культура поведения и взаимодействие в коллективе во время учебных занятий;
- тестирование и сдача контрольных нормативов по итогам обучения;
- написание реферата и его презентация по предложенным преподавателем темам для освобождённых от практических занятий по физкультуре учащихся.

На каждом практическом занятии необходимо создавать условия для проведения анализа собственной деятельности (рефлексии) обучающимися, отвечая на вопросы «Что получилось?», «Что не получилось?», «Почему не получилось?», «Что необходимо сделать, чтобы добиться лучших результатов?».