

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: [Eleztskiy-filial-avtonomnoy-nekommercheskoy-organizatsii](#)

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Действителен: с 25.02.2021 по 25.02.2022

**Елецкий филиал автономной некоммерческой организации  
высшего образования  
«Российский новый университет»**

**Отделение среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

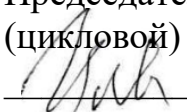
(базовая подготовка)


на базе основного общего образования

Елец  
2021 год

Одобрена  
предметной (цикловой)  
комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

Разработана на основе  
Федерального государственного  
среднего общего образования по  
дисциплине «Физическая  
культура», примерной программы  
учебной дисциплины «Физическая  
культура» автора Бишаева А.А.,  
рекомендованной ФГАУ «ФИРО»  
Минобрнауки России, для  
реализации основной  
профессиональной  
образовательной программы СПО  
на базе основного общего  
образования, Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности  
**40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения**

Протокол № 5  
от «05» 02 2021 г.  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии  
 /Ильин В.И.

Начальник отделения СПО  
 Т.О.В. Рыжкова

Составитель (автор):



/преп. В.Н. Попов/

Рецензент: Климова Елена Михайловна, преподаватель гуманитарных и социально-экономических дисциплин ЕТЖТ – филиал РГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы.

Реализация среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «**Физическая культура**» автора Бишаевой А.А., рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования 2015, с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина «**Физическая культура**» находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования (ОУД.06).

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 «**Физическая культура**» формируются общеучебные компетенции по четырем блокам:

#### **1. Информационный блок: (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем)**

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

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 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## **2. Коммуникативный блок: (умение эффективно сотрудничать с другими людьми)**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

## **3. Самоорганизация: (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы)**

- 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;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **4. Самообразование: (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность)**

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

### **1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание 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 культурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины предусматривает развитие у обучающихся учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности, акцентирует внимание на формировании опыта самостоятельной работы с информацией, различными источниками, в том числе с нормативными документами, необходимыми для поддержки в профессиональной деятельности.

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 ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, формируемые в ходе изучения общеобразовательных дисциплин «Биология», «Физика», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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;

- 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, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в профессиональной практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, 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, 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 соревнованиях;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий, соблюдать технику 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 и предупреждения заболеваний;

-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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Требования к предметным результатам освоения базового курса Физическая культура должны **отражать**:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения дисциплины:

-повышение мотивации к здоровому образу жизни;

-укрепление здоровья и снижение уровня заболеваемости;

-формирование представлений о разнообразном мире движений;

-формирование потребности в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-формирование и укрепление стойкого интереса к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;

-умение работать с научной информацией, содержащейся в сообщениях СМИ, ресурсах Интернета, научно-популярных статьях: владеть методами поиска, выделять смысловую основу и оценивать достоверность информации.

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым учебным



дисциплинам - общеобразовательная учебная дисциплины, изучаемая с учетом требований Стандарта на базовом уровне в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Профильная составляющая реализуется за счет отбора профильных дидактических единиц и отработки их на продуктивном уровне в адекватных формах внеаудиторной самостоятельной работы в зависимости от важности соответствующих разделов (тем) для данной специальности, использования потенциала междисциплинарных связей с дисциплинами: биология, психология, физика, основы безопасности жизнедеятельности.

### **1.5. Количество часов, отведенное на освоение общеобразовательной дисциплины, в том числе:**

- максимальная учебная нагрузка –176 час;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка –117 часов;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа –59 часов.

### **1.6. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной дисциплине:**

Примерная программа учтена практически в полном объеме. Однако, учебный план не предусматривает часы на теоретическую часть и вся аудиторная нагрузка находится в практическом разделе. В связи с этим, вопросы теоретической части примерной программы преподаватель должен освещать при изучении соответствующих разделов практической части.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	113
контрольные работы	-
зачет	0,6
теоретические консультации	3,4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	
<b>1,2 семестр – дифференцированный зачет</b>	

### **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<i>Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности занятий со студентами .Комплекс ГТО. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой.</i>		1уровень 2уровень
<b>1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной нагрузки.  <b>Самостоятельная работа.</b>	<b>2</b>	1уровень 2уровень
<b>2.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	<b>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</b>  <b>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</b>  <b>Самостоятельная работа.</b>	<b>1</b>	1уровень 2уровень 3уровень
3Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её возможностям, здоровью и физической подготовленности.</b> <b>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</b> <b>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</b> <b>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</b>		1уровень 2уровень

	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>2</b>	
<b>4.Физическая культура и профессиональная деятельность специалиста.</b>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами физической активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p>		1уровень 2уровень 3уровень
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>2</b>	
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</b>		
<b>Учебно-методические занятия.</b>	<p><b>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</b></p> <p><b>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b></p> <p><b>Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, овладение приёмами доврачебной помощи.</b></p> <p><b>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</b></p> <p><b>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессии.</b></p>	<b>12</b>	1уровень 2уровень 3уровень
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>2</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>		
<b>1.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100м., эстафетный бег 4 по 100, 4 по 400; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 (девушки) и 3000 (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивая, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500г. (девушки) и 700г. (юноши); толкание ядра, сдача контрольных нормативов.</p>	<b>30</b>	1уровень 2уровень 3уровень

	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>	
<b>2.Лыжная подготовка.</b>	<p>Овладение техникой лыжных ходов.</p> <p>Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать помощь при травмах и обморожениях.</p>	<b>8</b>	1уровень 2уровень 3уровень
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>	
<b>3.Гимнастика.</b>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<b>14</b>	1уровень 2уровень 3уровень
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>	
<b>4.Спортивные игры.</b>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, самостоятельности, инициативности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>	<b>26</b>	1уровень 2уровень 3уровень

	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>	
<b>Виды спорта по выбору.</b>	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.  <b>Самостоятельная работа.</b>	<b>23</b>  <b>10</b>	1уровень 2уровень 3уровень
<b>А). Ритмическая гимнастика.</b>	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.		1уровень 2уровень 3уровень
<b>Б). Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</b> <b>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</b> <b>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</b> <b>Заполнение дневника самоконтроля.</b>		1уровень 2уровень 3уровень
<b>В). Спортивная аэробика.</b>	<b>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</b> <b>Участие в соревнованиях.</b> <b>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике) ; умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</b> <b>Соблюдение техники безопасности.</b>		1уровень 2уровень 3уровень
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>117</b>	
Практические занятия		113	
ТКонс		3,4	
Зачет		0,6	
Самостоятельная работа обучающегося		<b>59</b>	

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 преподавателя);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных, ситуационных задач).

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта.

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения.

Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.

Освоение основных игровых элементов в спортивных играх.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.

Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, самостоятельности, инициативности.

Умение выполнять технику игровых элементов.

Освоение техники самоконтроля при занятиях.

Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

**Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике) ; умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.**

Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.

**Соблюдение техники безопасности** занятий.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации программы общеобразовательных дисциплин**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира (электронного).

##### **Оборудование спортивного зала:**

**Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры):**

- скамейка гимнастическая - 10,
- стол для настольного тенниса - 1,
- баскетбольный щит - 2,
- волейбольная стойка - 2,
- секундомер - 1,
- турник навесной - 2,
- велотренажер - 2,
- многофункциональный тренажер - 1,
- степ-платформа - 4,
- гимнастические гантели - 14;
- спортивный инвентарь: обруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический - 3, ракетки для настольного тенниса - 6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.

##### **Оборудование стрелкового тира:**

##### **Специализированная мебель:**

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

##### **Технические средства обучения:**

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.

### **Специализированное оборудование:**

- стрелковый тир (Электронный лазерный тренажер "Лазер -СТ"),
- учебные автоматы АК-74 - 2,
- наглядные пособия (плакаты), комплект учебно-методической документации.

## **3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам**

### **1. Нормативный компонент**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 (с изменениями на 19 декабря 2016 года), (редакция, действующая с 1 января 2017 года)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.01.2014г. № 31 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 14.06.2013г. № 464»

Приказ Минобрнауки РФ от 15.12.2014г. № 1580 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 14.06.2013г. № 464».

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99г. № 80-ФЗ.

Приказ Министерства образования РФ № 1025 от 01.12.1999г.

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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»

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 17.05.2012г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578)

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования Министерства образования Российской Федерации (в ред. Приказов Минобрнауки России от 3 июня 2008 года № 164; от 31 августа 2009 года № 320; от 19 октября 2009 года № 427; от 10 ноября 2011 года № 2643; от 24 января 2012 года № 39; от 31 января 2012 года № 69; от 23 июня 2015 года № 609)



Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования 2015г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 40.02.01. Право и организация социального обеспечения базе основного общего образования

Календарно-тематический план по учебной дисциплине «Физическая культура»

## **2. Общеметодический компонент**

Методические рекомендации:

- по организации аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся;
- по написанию и защите рефератов, проектов;
- по организации и проведению самостоятельных тренировочных занятий;
- по организации самоконтроля за состоянием здоровья и ходом тренировочных занятий.

## **3. Методический компонент тем учебной дисциплины**

**Теоретической составляющей дисциплины:**

- материалы по теоретической части дисциплины (учебники, учебные пособия (в т.ч. электронный вариант), конспекты (тезисы) лекций);
- дополнительные информационные материалы о достижениях современной науки, техники, технологий;
- задания для освоения, закрепления полученных на занятиях знаний;
- задания для самостоятельной работы студентов на занятиях;
- методические руководства по организации самостоятельных тренировочных занятий;
- перечень основной и дополнительной литературы для изучения дисциплины.

**Практической составляющей дисциплины:**

- тематика проектов;
- задания для освоения, закрепления, отработки умений;
- методические указания по выполнению самостоятельных тренировочных занятий;
- перечень литературы, нормативно-технической документации, рекомендуемой к выполнению проекта;
- методические указания по выполнению проекта по дисциплине;
- фонд оценочных средств.

#### **4. Методический компонент по контролю качества образования по учебной дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине:

- оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (перечень заданий, контрольных нормативов, вопросов, тесты, ситуационные задачи, алгоритмы выполнения, перечень тем индивидуальных проектов, рефератов, докладов);

- оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся (перечень зачетных и экзаменационных вопросов, ситуационных задач).

#### ***Основные источники:***

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457599>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/465965>

#### ***Дополнительные источники:***

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.htm>

4. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### ***Нормативные документы:***

1. Приказ Министерства образования РФ №2715/227/166/19 от 16.07.2002 г.
2. Приказ Министерства образования РФ № 1025 от 01.12.1999г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99г. № 80-ФЗ.

### ***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.
3. <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе»
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
8. <http://www.trainer.h1.ru/> –сайт учителя физической культуры.
9. <http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общеучебные и общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :		
-значение физической культуры и спорта для формирования личности будущего профессионала;	Информационный блок Самообразование ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8	<b>Текущий контроль:</b>  Тестирование <b>Промежуточный контроль:</b>  Дифференцированный зачет
-систему современных знаний о двигательной активности и её значение для формирования здорового образа жизни;	Информационный блок Коммуникационный блок Самоорганизация Самообразование ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8	<b>Текущий контроль:</b>  <b>Промежуточный контроль:</b>  Дифференцированный зачет
-вклад выдающихся спортсменов в развитие физической культуры и мирового спорта.	Информационный блок Самообразование ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8	<b>Текущий контроль:</b>  <b>Промежуточный контроль:</b>  Дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : -развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье; - формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Информационный блок Самообразование ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8	<b>Текущий контроль:</b>  <b>Промежуточный контроль:</b>  Дифференцированный зачет

<p>деятельностью;  -овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;  -овладевать системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;  -приобретать компетентности в культурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями</p>		
<p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</b></p>	<p>Коммуникационный блок  Самоорганизация  Самообразование  ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>   <b>Промежуточный контроль:</b>   Дифференцированный зачет</p>