

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих

«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения .

Организация-разработчик: Братский педагогический колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «27» мая 2022 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «24» июня 2022 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 122 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>122</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>122</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</i>	

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции		
1	2	3	4	5	6		
Раздел 1. Легкая атлетика							
Тема 1.1. Легкая атлетика	Практические занятия						
	1. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта	4	1;1	2	ОК 2, 3, 6,10		
	2. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	4	2;2	2			
	3. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м)	4	3;3	2			
4. Бег на средние дистанции. Техника низкого старта	4	4;4	2				
Раздел 2. Спортивные игры.							
Тема 2.1 Спортивные игры.	Практические занятия						
	5. Волейбол. Правила игры и методика судейства в волейболе.	4	5;5	2	ОК 2, 3, 6,10		
	6. Волейбол. Техника передачи мяча.	4	6;6	2			
	7. Волейбол. Техника навыков защиты.	4	7;7	2			
	8. Волейбол. Техника подачи мяча	4	8;8	2			
	9. Волейбол. Техника группового блокирования	4	9;9	2			
	10. Баскетбол. Правила игры и методика судейства	4	10;10	2			
	11. Баскетбол. Техника введения мяча.	4	11;11	2			
	12. Баскетбол. Техника броска мяча по кольцу.	4	12;12	2			
	13. Баскетбол. Техника защит и нападения.	4	13;13	2			
	14. Баскетбол. Техника передачи мяча в парах, в колоннах, в движении.	2	14;	2			
	15. Баскетбол. Техника кругового и игрового методов занятий.	2	15;	2			
	16. Баскетбол. Техника штрафного броска	2	16;	2			
	17. Волейбол. Техника планирующей подачи мяча.	4	1;1	2			
	18. Волейбол. Техника силовой подачи мяча.	4	2;2	2			
	19. Волейбол. Техника одиночного блокирования	4	3;3	2			
	Раздел 3. Аэробика.						
	Тема 3.1. Аэробика	Практические занятия					
		20. Комплекс общеразвивающих упражнений.	4	4;4		2	ОК 2, 3, 6,10
21. Комплекс фитбол – гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями.		4	5;5	2			
22. Комплекс упражнений на тренажерах.	4	6;6	2				
Раздел 4. Партерная гимнастика							
Тема 4.1. Партерная гимнастика	23. Комплекс упражнений с гантелями.	4	7;7	2	ОК 2, 3, 6,10		
	24. Комплекс упражнений с амортизаторами.	4	8;8	2			
	25. Комплекс упражнений со степ-платформами.	4	9;9	2			
Раздел 5. Силовой тренинг							
Тема 5.1. Силовой тренинг	26. Комплекс упражнений при нарушении осанки.	2	10	2	ОК 2, 3, 6,10		
	27. Комплекс упражнений на укрепление мышц.	2	11	2			
	28. Комплекс упражнений на малых тренажерах	2	12	2			
Раздел 6. Легкая атлетика!							

Тема 6.1. Легкая атлетика	Практические занятия				
	1. Бег по прямой.	2	13	2	ОК 2, 3, 6,10
	2. Бег на средней дистанции.	2	14	2	
	3. Прыжки в длину с места.	2	15	2	
	4. Упражнения общей физической подготовки.	2	16	2	
	5. Отработки прыжковых элементов.	2	17	2	
	6. Эстафетный бег 4*100м.	2	18	2	
	7. Упражнения общей физической подготовки.		19		
	Самостоятельная работа: – выполнение специальных физических упражнений с элементами волейбола; – выполнение специальных физических упражнений с элементами баскетбола; – выполнение общефизических упражнений – кроссовая подготовка – участие массовых спортивных мероприятий	122			
	Зачет	6	17; 20; 14		
	Дифференцированный зачет	2	10		
Всего:		244			

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турнировая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В.Колтошова, И.Н.Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> – ISBN 978-5-8149-3001-9.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я.Кикоть, И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.
3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И.Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А.Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9.

Дополнительные источники:

1. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С.Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992.
2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: [16+] / М.П. Анисимов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175> – Библиогр.: с. 85.
3. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А.Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2022]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2022]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2022]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2022]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль:</p> <p>выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме зачета, дифференцированного зачета</p>