

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.07 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн

Форма обучения

очная

Туймазы 2023 г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ
Протокол №__ от «__»_____2023 г.
Зав. ПЦК _____(Орлова И. Ю.)

Утверждаю
зам. директора по УР
_____ Мухаметова Н.Н.
«__»_____2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 54.02.01 «Дизайн».

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж

Разработчик: Орлова Ирина Юрьевна, преподаватель физической культуры

Туймазы – 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 16 ЛР 17	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество- работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации- проявлять активную гражданскую позицию- проявлять уважение к эстетическим ценностям- сохранять психологическую устойчивость в сложных ситуациях- эффективно взаимодействовать с членами коллектива	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 03	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 05	Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 16	Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам.
ЛР 17	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств. Содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной, заочной, очно-заочной форме обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	166
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	172
Промежуточная аттестация (зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы ЗОЖ. Физическое самосовершенствование. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	6	
Тема 1. Физическая культура и формирование жизненно-важных умений и навыков.	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	ОК 02, ЛР1, ЛР 9
	2 Цели и задачи физической культуры; основные понятия, принципы, термины; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности. <u>Беседа на тему «Здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни»</u>	2	ОК 02, ОК3 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала		
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, старт и стартовый разбег. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции. <u>Легкоатлетический кросс</u>		ОК 02, ОК 3, ЛР 9, ЛР 17
	Практические занятия	18	
	Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Средние дистанции, эстафетный бег. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературой. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	16	

Тема 2.2. Основы техники метания и прыжков.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК03, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 17
	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Перемещения предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы. Определяющие дальность полета снаряда. Главные и частные задачи фаз метаний. <u>Сдача нормативов ГТО</u>		
	Практические занятия	18	
	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Техника метания гранаты. Эстафетный бег. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Работа с литературой. Посещение секции.		
Раздел 3. Гимнастика		30	
Тема 3.1. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала		
	Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения.		
	Практические занятия	4	
	Кувырки вперед, назад. Соединение кувырок. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из основной стойки с помощью. Соединение элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
	Рефератирование: Акробатические упражнения и соединения. Посещение секции.		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала		ОК 02, ЛР 11, ЛР 16
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. <u>Лекция «Позвоночник – ключ к здоровью» Демонстрация упражнений для коррекции нарушения осанки.</u>		
	Практические занятия	8	
	Выполнение комплекса ОРУ по анатомическому признаку. Проведение составленного комплекса ОРУ. <u>Комплекс ОРУ на 32 счета.</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
	Изучение литературы по гимнастике. Посещение спортивных клубов и секций.		
Тема 3.3. Вольные упражнения.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 05 ЛР 11
	Методика проведения вольных упражнений. Комбинация вольных упражнений под музыкальное сопровождение.		
	Практические занятия	8	
	<u>Демонстрация комбинации вольных упражнений</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	
	Просмотр телепередач и кинофильмов по теме. Посещение секции		
Тема 3.4 Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала		
	Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах; бревно, брусья р/в, скамейка. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Опорный прыжок.		
	Практические занятия	10	
	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	
	Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции		

Раздел 4. Спортивные игры.		48	
Тема 4.1. Спортивные игры в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала Спортивные игры как средство общей физической подготовки и активного отдыха. Классификация спортивных игр. История и основные этапы развития спортивных игр. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: История развития спортивных игр	2	
		4	
Тема 4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола. Практические занятия Обучение технике игры. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара и блокирования. Техника защиты. Учебная игра. Посещение секции. Турнир по волейболу Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы. Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике.	16	ОК 03, ОК 06 ЛР 2, ЛР 9
		10	
Тема 4.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Обучение технике игры. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Техника нападения. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок. Практические занятия Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину вырывание, выбивание мяча. Прием техники защиты – перехват, приемы, накрывания, тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам. Турнир по стритболу Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по спортивным играм. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Просмотр телепередач. Посещение секции.	16	ОК 02, ОК 06 ЛР 2, ЛР 9
		16	
Тема 4.4. Ручной мяч	Содержание учебного материала Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия. Беседа на тему «Спортивная этика и спортивное поведение». Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивания или отбор мяча. Тактика игры, скрестное перемещение. Подстраховка, защитника, нападение, контратака. Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике. Посещение секции.	14	ОК 06, ЛР 7
		14	
Раздел 5. Основы зимних видов спорта.		30	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный,		ОК 02, ОК 06

	одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности: подъемы, спуски. <u>Кросс на дистанцию 3 км</u> Подвижные игры.		ЛР 1, ЛР17
	Практические занятия	18	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	12	
Тема 5.2. Конькобежный спорт	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на коньках. Обучение простому катанию на коньках. Обучение скоростному бегу. Обучение технике бега на отдельные дистанции.		
	Практические занятия	12	
	Катание без отрыва коньков ото льда. Бег в парах, ускорение сходу. Бег по малому радиусу. Торможение. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Просмотр и анализ наглядных пособий. Посещение секции.	12	
Раздел 6. Футбол		22	
Тема 6.1. Основы техники игры	Содержание учебного материала		
	Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Тактика игры..		ОК02, ОК 06, ЛР 9
	Практические занятия	22	
	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика игры в нападении и защите. <u>Турнир по мини - футболу</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов.. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	14	
	Всего:	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- 1) кабинет теории и методики физического воспитания;
- 2) универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- 3) оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- 4) оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже основных печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312с
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>
5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB)
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки.
знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
Итоговая аттестация в форме зачета	

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20