

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»



А.Н.Малышев
2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общеобразовательный учебный цикл»
Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность*

Сергиевск, 2018


ОУД.06 2.pdf - Adobe Reader

Файл Редактирование Просмотр Окно Справка

Инструменты Подписание Комментарии

1 / 1 69,7%

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
«Общеобразовательный цикл»
Председатель
 Н. Ю. Дробченко
30 августа 2018г

Составитель: Узякова Е.В., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Эксперты:
Внутренняя экспертиза
Техническая экспертиза: Кузьмина А.Л. методист ГБПОУ СО «СГТ»
Содержательная экспертиза: Дробченко Н.Ю. председатель ПЦК
Внешняя содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с:

- приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29 июня 2017г
- приказом Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. N 509 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность
- Рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259,с уточнениями от 25 мая 2017 г протокол №3),
- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №3 от 21 июля 2015
- примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2-16-з от 28 июня 2016 г);
- методическими рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Координационным советом учебно-методических объединений в системе среднего профессионального образования Самарской области (протокол от 05.07.2018)

2

RU 11:38 06.11.2018

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5. Приложение 1	15
6. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа ОУД.06) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ СО СГТ по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общеобразовательный цикл.

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

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

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: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально здоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, 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 (возрастной и спортивной), 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 видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники 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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Вариативная часть - не предусмотрено.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;
самостоятельной работы студента 59 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	114
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	59
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Отработка практических навыков; Подготовка рефератов по изучаемым темам; работа над проектом;	59
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.			
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала	4	1
	1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы Сформулируйте функциональные возможности организма к условиям внешней среды. Перечислите виды оздоровительных систем физических упражнений. Охарактеризуйте понятие работоспособности, усталости, утомления.		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над проектом; Формирования здорового образа жизни.	2	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия: №1 Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. №2 Отработка техники «низкого старта» и «высокого старта». №3 Силовые упражнения для сдачи нормативов по метанию гранат. №4 Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. №5 Развитие скоростных качеств. №6 Эстафетный бег на 100м, 400м. №7 Техника и тактика бега на средние и длительные дистанции. №8 Развитие общей и специальной выносливости. №9 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные	30	

	<p>дистанции.</p> <p>№10 Отработка бега на длинные дистанции без учета времени.</p> <p>№11 Отработка технику бега.</p> <p>№12 Отработка техники прыжка в длину.</p> <p>№13 Отработка специальных физических упражнений для прыжка.</p> <p>№14 Подготовка для сдачи норматива ГТО</p> <p>№15 Изучение правил соревнований по легкой атлетике.</p>		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: работа над проектом: по теме; Сформировать физические упражнения для развития скоростных качеств. Сформировать и описать физические упражнения для развития выносливости.</p> <p>Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут</p> <p>Кроссовая подготовка по 2-3 км</p>	14	
Раздел 2			
Гимнастика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	<p>Практические занятия.</p> <p>№16 Прохождение норм гигиены и технику безопасности.</p> <p>№17 Низкая перекладина: висы стоя, сзади, прогнувшись.</p> <p>№18 Упор прыжка, обороты, подъемы.</p> <p>№19 Высокая перекладина.</p> <p>№20 Подтягивание. Размахивание в висе.</p> <p>№21 Строевые упражнения перестроения, противоходы.</p> <p>№22 Акробатические упражнения.</p> <p>№23 Опорные прыжки согнув ноги через козла в ширину и в длину.</p> <p>№24 Прыжки ноги врозь через коня в длину.</p> <p>№25 Опорные прыжки.</p> <p>№26 Сдача контрольных нормативов.</p>	22	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: работа над проектом по теме:</p> <p>Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Влияние нагрузки на организм при занятиях общеразвивающими упражнениями.</p>	9	

Раздел 3.			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия №27 Техника игровых приемов в волейболе: №28 Стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу. №29 Передача и прием мяча над собой, №30 Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. №31 Нападающий удар, блокирование. №32 Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. №33 Тактика игры в нападении и защиты. №34 Командные действия. №35 Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. №36 Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	20	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятие в кружках и секциях). Работа над проектом по темам; Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	5	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. №37 Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения. №38 Передача и ловля мяча, ведение мяча. №39 Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. №40 Комбинация и тактические заготовки игры в нападении и защите. №41 Упражнения на развитие координации движений, ловкости. №42 Совершенствование навыков ведения мяча. №43 Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость выполнение штрафных бросков.	20	2

	№44 Действие игрока в нападении, защите, индивидуально. №45 Командные действия игроков в нападении и защите. №46 Жестикауляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся(занятие в кружках и секциях). Работа над проектом по тема: Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков и перетренированности, меры их предупреждений	12	
Раздел 4.			
Тема 4.1	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
Лыжная подготовка как средство физического развития студентов	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. №47 Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. №48 Повторение поворотов на лыжах, на месте: №49 Переступанием, махом, прыжком. №50 Отработка техники спусков и подъемов. №51 Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двух-шажный ход, четырех-шажные хода. №52 Совершенствования техники одновременные бесшажные, двух-шажные №53 Совершенствование техники коньковый ход.. №54 Прохождение дистанции на время. №55 Сдача контрольных нормативов. №56 Организация соревнований по лыжным гонкам. №57 Изучение правил соревнований.	22	2
	Контрольные работы : прохождение дистанции на время.	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся; Работа над проектом по теме; Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы внизкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км	17	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)	Не предусмотрено	
	Всего		176

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь;
- учебно-методическая документация;
- наглядные пособия;
- фильмы;
- презентации;

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории не предусмотрено.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для студентов

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и Физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.

5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. *Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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».

4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

5. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

6. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

11. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goucp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).__

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины студент должен освоить результаты личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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: курения, употребления алкоголя, наркотиков; — потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; — приобретение личного опыта творческого использования профессионально здоровительных средств и методов двигательной активности; — формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; — готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; — способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; — способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; — формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, 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; 	<p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>

<p>• метапредметных:</p> <p>— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>— 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;</p> <p>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>• предметных:</p> <p>— умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;</p> <p>общая физическая подготовленность;</p> <p>уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями. спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.</p>
---	---

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),

Кроссовая подготовка	высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжении расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров

	<p>движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
Содержание обучения	<p align="center">Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p>

4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Узякова Елена Владимировна

Преподаватель физической культуры

«Общеобразовательный цикл»

*Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность*