

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.07 Физическая культура

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

40.02.02 Правоохранительная деятельность

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

2021 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета

Протокол № 2
от « 31 » 08 2011 г.

Утверждаю
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ

 /М.Н. Соболев/
« 31 » 08 2011 г.

Реализация федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение) в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования осуществляется в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г. №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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»

В соответствии со спецификой основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность естественнонаучный профиль профессионального образования.

Организация-разработчик: ЧОУ СПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Данил Васильевич, преподаватель ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.07. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

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

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- 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-оздоровительных 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;

метапредметные результаты:

- 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;

предметные результаты:

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД.07 Физическая культура** обеспечивает формирование общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
Личностные: приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Метапредметные: способность использовать УУД в спортивной и социальной практике	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
Метапредметные: готовность учебного сотрудничества	ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 169 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 52 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	169
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия:	113
Учебно-методические занятия	10
Учебно-практические занятия:	103
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	28
Лыжная подготовка	16
Гимнастика	14
Спортивные игры (по выбору)	45
волейбол	15
баскетбол	16
футбол	14
Зачёт, дифференциальный зачёт	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i>	

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

Образовательная программа	Образовательная программа, образовательные результаты, образовательные результаты	Объем кредитов	Объем кредитов
Модуль 1. Физическая культура и спорт		10	
Модуль 1.1. Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы. Физическая культура и спорт – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы.	Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт	2	2
	1). Физическая культура и спорт – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы. 1. Физическая культура и спорт (п1); 2. Физическая культура и спорт 20 (п2) и 30 (п3); 3. Физическая культура и спорт (п3) 45 (п4); 4. Физическая культура и спорт (п4) 200. $R = (4(p1+p2+p3):10) - 200$. 2 - 4 (п5) физическая культура и спорт; 5 – 8 (п6) физическая культура и спорт; 8 и 9. Физическая культура и спорт. 2). Физическая культура и спорт – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы.		
	Физическая культура и спорт (п7) – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы.	1	
Модуль 1.2. Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы.	Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт	2	2
	Физическая культура и спорт – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы.		
	Физическая культура и спорт (п8) – это вид деятельности, направленный на развитие физических качеств человека, повышение его физической подготовленности, укрепление здоровья, достижение оптимальной физической формы.	1	

ИТОГО	Максимальная учебная нагрузка (всего)	176	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	117	
	практические занятия:	113	
	Самостоятельная работа	59	

Примечания: в случае отсутствия снежного покрова из-за климатических условий, занятия по лыжной подготовке заменяются занятиям по кроссовой подготовке.

Для характеристики уровня усвоения 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие для СПО Профобразование
Быченков С.В., Везеницын О.В. 2017 Электронная библиотека студента
<http://www.iprbookshop.ru>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. 2013 г. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
2. Секреты успеха уроков физкультуры: Учебно-методическое пособие, Издательство «Спорт», Коджаспиров Ю.Г., 2018 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
3. Подвижные игры : Учебно-методическое пособие , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), Горбачева О.А., 2017

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»; <http://pedsovet.ru>; <http://1september.ru>
6. Электронная библиотека студента «Консультант Студента» сайт www.medcollegelib.ru
7. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Овладение приемами массажа и самомассажа.	Фронтальный опрос
2. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Практические занятия и проведение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем на группе студентов
3. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Практические занятия и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
4. Освоение техники беговых упражнений.	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
5. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику).
6. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту с разбега способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику).
7. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши);	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
8. Толкание ядра	Групповой. Сдача контрольных нормативов.

9. Сдача контрольных нормативов.	Зачётный урок.
10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия. Фронтальный метод.
11. Преодоление подъемов и препятствий.	Практические занятия.
12. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	Практические занятия.
13. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).	Сдача контрольных нормативов.
14. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	Устный опрос.
15. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Устный опрос. Практические занятия.
16. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Выполнение на группе студентов.
17. Освоение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.	Выполнение на группе студентов.
18. Знание правил соревнований по избранному игровому виду.	Судейство на практических занятиях, соревнованиях.
19. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	В процессе учебной игры, соревнований.
20. Участие в соревнованиях.	Индивидуально.
21. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.	Устный опрос. Практические занятия.