

Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г.Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г.Волкова»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.02 Правоохранительная деятельность, входящих в состав укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчики:

Соков Р.С., преподаватель ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от 20 мая 2022 года.

Председатель ПЦК: _____ / О.А. Кудряк /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, входящих в состав укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» входит в раздел «Федеральный компонент» в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей среднего профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: (берутся из примерной программы).

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

Программа дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- 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, социальном и физическом развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: (указывается фиксированное количество часов из учебного плана)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по дисциплине 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов (3 семестр – 32 часа; 4 семестр – 40 часов; 5 семестр – 36 часов; 6 семестр –

42 часа; 7 семестр – 20 часов);

самостоятельной работы обучающегося 170 часов (3 семестр – 32 часа; 4 семестр – 40 часов; 5 семестр – 36 часов; 6 семестр – 42 часа; 7 семестр – 20 часов);

Образовательное учреждение организует учебный процесс и проводит занятия по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, выбирает из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Компетенции, формируемые при освоении программы учебной дисциплины:

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	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ОК 11	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	Объем часов				
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340				
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	170				
<i>по семестрам:</i>	3	4	5	6	7
<i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</i>	32	40	36	42	20
теоретическое обучение (<i>в процессе урока</i>)					
практические занятия					
контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)					
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрен</i>)					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170				
Самостоятельная работа по семестрам	32	40	36	42	20
в том числе:					
- выполнение заданий преподавателя					
- подготовка к практическим занятиям					
- отработка физических упражнений					
- подготовка к сдаче нормативов					
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	<i>зач.</i>	<i>зач.</i>	<i>зач.</i>	<i>зач.</i>	<i>д/зач.</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		2 курс	3 курс	4 курс	
Глава 1.					
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание практических занятий	12	12	4	
	<u>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</u> Бег на короткие дистанции.	2	2		<i>репродуктивный</i>
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	2	2		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	2	
	Учет бега 100 м. Эстафетный бег 4x800 м (3 курс)	2	2		
	Круговая легкоатлетическая тренировка по станциям.	2	2	2	
	Техника бега на средние дистанции. Учет бега на 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2	2		
	Самостоятельная работа студентов	12	12	4	<i>ознакомительный</i>
	История развития легкой атлетики в России. Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции. Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках, стартовое ускорение из различных наклонов туловища История развития легкой атлетики в Ненецком АО. Физическое качество выносливость. Физическое качество быстрота. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.				
Раздел 2. Гимнастика	Содержание практических занятий	8	10	2	
	<u>Техника безопасности на уроках по гимнастике.</u> Строевые упражнения.	2	2		<i>ознакомительный</i>
	Акробатические упражнения.	2	2	2	
	Упражнения на гимнастических снарядах: Перекладина- подъем разгибом, соскок, прогнувшись (юноши), Поднимание прямых ног на перекладине (девушки).	2	2		

	Развитие силовых качеств посредством упражнений: Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	2		
	Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		2		
	Самостоятельная работа студентов	8	10	2	<i>ознакомительный</i>
	История развития гимнастики в России. Сохранение и укрепление здоровья История развития гимнастики в Ненецком АО. Физическое качество гибкости, ловкости и силы. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.				
Раздел 3. Баскетбол	Содержание практических занятий	12	12	4	
	<u>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</u> Совершенствование ранее изучаемых приемов в баскетболе.	2	2	2	<i>продуктивный</i>
	Совершенствование техники броска мяча в кольцо после ведения.	2	2		
	Эстафеты с элементами баскетбола	2	2		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		2		
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	2		
	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Игра в «Баскетбол». Судейство. Протокол игры.		2	2	
	Самостоятельная работа студентов	12	12	4	<i>ознакомительный</i>
	История развития баскетбола в России. Техника выполнения передач и ловли мяча, Техника ведения мяча. Техника выполнения бросков мяча. История развития баскетбола в Ненецком АО. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе.				
Раздел 4. Волейбол	Содержание практических занятий	12	12	4	

	Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передач мяча.	2	2		
	Совершенствование техники подачи мяча по зонам площадки.	2			<i>продуктивный</i>
	Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	2		2	
	Эстафеты с элементами волейбола	2	2		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.		2		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	2		
	Развитие физических способностей игрового мышления средствами волейбола. Игра в «Волейбол». Судейство. Протокол игры.	2	2	2	
	Самостоятельная работа студентов	12	12	4	
	История развития волейбола в России. Технику выполнения передач мяча, подач мяча. Технику выполнения нападающего удара, блокирование мяча. Упражнения для овладения техникой передач мяча. История развития волейбола в Ненецком АО. Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе.				<i>ознакомительный</i>
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий	12	16	6	
	<u>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</u> Попеременный двухшажный классический ход.	2	2		<i>репродуктивный</i>
	Одновременный бесшажный классический ход.	2			
	Одновременный одношажный и двухшажный классические ходы.		2		
	Прохождение дистанции 5 км со сменой классических ходов.	2	2	2	
	Двухшажный коньковый ход.	2	2		
	Одновременный одношажный коньковый ход.	2	2		
	Попеременный коньковый ход.		2		
	Прохождение дистанции 5 км со сменой коньковых ходов.	2	2	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	2	
Самостоятельная работа студентов	12	16	6	<i>ознакомительный</i>	

	<p>История развития лыжного спорта в России. Упражнения для овладения техникой классических ходов. Общие развивающие упражнения на лыжах. Техника лыжных ходов - одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты. История развития лыжного спорта в Ненецком АО Элементы тактик лыжных гонок. Виды лыжных ходов. Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам за последние 5 лет. Техника безопасности в лыжном спорте.</p>				
Раздел 6. Бадминтон	Содержание практических занятий	8	8	0	
	<u>Техника безопасности на занятиях по бадминтону.</u> Обучение тактике. Основные стойки бадминтониста.	2	2		<i>ознакомительный и репродуктивный</i>
	Техника перемещений на корте.	2	2		
	Обучение подачам: короткой, плоской, высоко – далекой.	2	2		
	Обучение основным ударам: короткому, плоскому, высоко – далекому, смешанному.	2	2		
	Самостоятельная работа студентов	8	8	0	<i>ознакомительный</i>
	История развития российского бадминтона. Правила игры в бадминтон. Корт (площадка) и оборудование. Техника и тактика игры в бадминтон. История развития бадминтона в Ненецком АО. Техника безопасности в бадминтоне.				
Раздел 7. Аэробика	Содержание практических занятий	8	8	0	
	<u>Техника безопасности на занятиях по аэробике.</u> Базовые шаги фитнес аэробики.	2	2		<i>ознакомительный репродуктивный</i>
	Совершенствование базовых шагов.	2	2		
	Базовые движения и связки фитнес – аэробики.	2	2		
	Функциональная тренировка.	2	2		
	Самостоятельная работа студентов	8	8	0	<i>ознакомительный</i>

	<p>История развития аэробики в России. Воздействие аэробики на организм человека. Положительное и отрицательное воздействие аэробики на организм человека. Виды аэробики. История развития аэробики в Ненецком АО Техника безопасности на занятиях по аэробике.</p>				
Зачёт	Д/З				
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	72	78	20	
	Самостоятельная работа:	72	78	20	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

– оборудование для занятий аэробикой (например, степ- платформы, скакалки, гимнастические коврики и др.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

– оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

– лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателей:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013;

2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. - Ростов н/Д, 2010;

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

4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014;

5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010;

6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014;

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

8. 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.

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).

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.

8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-

	<p>спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>правил и способов планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>