

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 16.09.2021 19:13:17
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97698111b94d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Колледж экономики управления и права

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа
В.И.Мигаль

«30» июня 2021 г

Рег. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету ОУП.07 Физическая культура

По специальности:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма и срок освоения ППССЗ: очная 2г. 10 мес. нормативный

Максимальное количество учебных часов – 175 час.

Всего аудиторных занятий – 117 час.

Из них в семестре:

Лекции –	- час.	- час.
Лабораторные занятия –	- час.	- час.
Практические занятия –	51 час.	66 час.
Курсовое проектирование -		
Контрольные работы -	- час.	- час.
Всего часов на самостоятельную работу студента –	52 час.	
Консультации	- час.	6 час..

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Экзамен – _____ семестр

Зачет – 1,2 семестр

Дифференцированный зачет – _____ семестр

Форма контроля – _____ – _____ семестр

Адреса электронной версии программы _____

Ростов-на-Дону
2021 г.

Лист согласования

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.; реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Разработчик(и):

Преподаватель



А.П. Чураков

«30» июня 2021г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 8 от «30» июня 2021 г

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Т.В.Войлова

«30» июня 2021г.

Рецензенты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР



Т.Е.Шепелева

«30» июня 2021г.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1	Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по предмету Физическая культура.
-----	--

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОУП.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного
2.1.2	общего образования с получением среднего общего образования, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) профилем профессионального образования. Относится к предметной области ФГОС среднего общего
2.1.3	образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Уровень освоения учебного предмета базовый.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

3.1	Личностных:
3.1.1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
3.1.2	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;
3.1.3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
3.1.4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
3.1.5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
3.1.6	регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в
3.1.7	социальной, в том числе профессиональной, практике;
3.1.8	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.9	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.10	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
3.1.11	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и
3.1.12	спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3.1.13	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.14	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.15	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
3.1.16	Готовность к служению Отечеству, его защите;
3.2	Метапредметных:
3.2.1	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
3.2.2	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.2.3	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

3.2.4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках
3.2.5	информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
3.2.6	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.7	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;
3.3	Предметных:
3.3.1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
3.3.2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.3.3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3.4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.3.5	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).

4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x200 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; выполнение контрольных нормативов /Пр/	1	10		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

1.2	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x200 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; выполнение контрольных нормативов /Пр/	2	10		Л1.Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.3	Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Перечислить и описать виды упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика» Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Разучить комплекс упражнений на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике /Ср/	1	4		Л1.Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.4	Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Перечислить и описать виды упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика» Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Разучить комплекс упражнений на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике /Ср/	2	4		Л1.Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
Раздел 2. Гимнастика							

2.1	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 напряжения с 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 /Пр/	1	10		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.2	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 напряжения с 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 /Пр/	2	12		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.3	Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях гимнастикой Составить комплекс утренней гимнастики. Повторить комбинацию из акробатических упражнений. Повторить комплекс упражнений развитие гибкости. Повторить комплекс упражнений на развитие координации. Повторить комплекс на развитие силовых способностей. Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей, коррекции осанки, комбинации из акробатических упражнений (по выбору) Продемонстрировать умения использовать приёмы самомассажа и точечного массажа. Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

2.4	Консультации /Конс/	2	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
	Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации /Пр/	1	15		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации /Пр/	2	22		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.3	Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях баскетболом, волейболом Продемонстрировать знания по правилам игры в баскетбол, волейбол Продемонстрировать знания жестов судьи в баскетболе, волейболе Судейство учебной игры. Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные занятия Участие в соревнованиях по баскетболу, волейболу /Ср/	1	8		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

3.4	<p>Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях баскетболом, волейболом</p> <p>Продемонстрировать знания по правилам игры в баскетбол, волейбол</p> <p>Продемонстрировать знания жестов судьи в баскетболе, волейболе</p> <p>Судейство учебной игры.</p> <p>Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные занятия</p> <p>Участие в соревнованиях по баскетболу, волейболу</p> <p>/Ср/</p>	2	8		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
Раздел 4. ОФП							
4.1	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки.</p> <p>Совершенствование физических качеств через игровую деятельность. /Пр/</p>	1	8		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.2	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки.</p> <p>Совершенствование физических качеств через игровую деятельность. /Пр/</p>	2	14		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.3	<p>Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.</p> <p>Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей.</p> <p>Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Разучить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Составить карту-схему круговой тренировки для развития физических качеств: силовые, скоростно-силовые, координационные.</p> <p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях</p> <p>/Ср/</p>	1	5		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

4.4	Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Разучить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий. Составить карту-схему круговой тренировки для развития физических качеств: силовые, скоростно-силовые, координационные. Участие в спортивно-массовых мероприятиях /Ср/	2	10		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.5	Консультации /Конс/	2	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
Раздел 5. ППФП							
5.1	Развитие профессионально значимых физических качеств. Производственная гимнастика. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Пр/	1	6		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
5.2	Развитие профессионально значимых физических качеств. Производственная гимнастика. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Пр/	2	6		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
5.3	Продemonстрировать знания и умения по оказанию доврачебной помощи при травмах Продemonстрировать приёмы самомассажа и точечного массажа Продemonстрировать упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем Продemonстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Занятия в секциях по выбору обучающегося. /Ср/	1	4		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

5.4	Продемонстрировать знания и умения по оказанию доврачебной помощи при травмах Продемонстрировать приёмы самомассажа и точечного массажа Продемонстрировать упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем Продемонстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Занятия в секциях по выбору обучающегося. /Ср/	2	5		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
5.5	Консультации /Конс/	2	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
5.6	Зачет /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
5.7	Зачет /Пр/	2	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков, С.В., Везеницын, О.В.	Физическая культура: учебное пособие	Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Карась, Т.Ю., Т. Ю. Карась	Методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебно-практическое пособие для СПО	Саратов: Профобразование, 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Стёпичева Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах // Ростов-н/Д, 2017г.,
Э2	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Гумасян Т.И. Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО // Ростов-н/Д, 2018г.,
Э3	Немцева Е.В., Хильчевская И.В. Методические рекомендации для проведения занятий по баскетболу // Ростов-н/Д, 2016г.,
Э4	Рыжкин Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий по волейболу // Ростов-н/Д, 2016.,
Э5	Рыжкин Н.В., Сопрунов Н.И. Методические рекомендации для проведения занятий по мини-футболу // Ростов-н/Д, 2016.,
Э6	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В. Лекционный курс // Ростов-н/Д, 2016.,
Э7	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Гумасян Т.И. Методические рекомендации для проведения занятий по ОФП// Ростов-н/Д, 2016.,
Э8	Научная электронная библиотека

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1	Легкоатлетический манеж с беговыми дорожками, тренажерами, гимнастическими лестницами, ямой для прыжка в длину и высоту и с инвентарным обеспечением;
7.2	Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном;
7.3	Мини-стадион;

7.4	Гимнастические коврики;
7.5	Гимнастические скамейки;
7.6	Медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
7.7	Гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
7.8	Гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
7.9	Тренажеры;
7.10	Скакалки;
7.11	Баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
7.12	Легкоатлетический инвентарь;
7.13	Мишени для ДАРТС, наборы дротиков.
7.14	Телевизор;
7.15	DVD-плеер;
7.16	DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.
7.17	Магнитофон.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Прилагаются