



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и ЮР
Дата подписания: 28.08.2023 00:35:17
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366c53937b93e83130b1a2f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор КЭУП
_____ В.И. Мигаль

Физическая культура

рабочая программа предмета

Закреплена за **Колледж экономики, управления и права**

Учебный план 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx
Юриспруденция

Квалификация **юрист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 117
в том числе:
аудиторные занятия 117
самостоятельная работа 0

Формы контроля в семестрах:
зачеты 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17		22			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	51	51	66	66	117	117
Итого ауд.	51	51	66	66	117	117
Итого	51	51	66	66	117	117

Программу составил(и):

Преп., Чураков Анатолий Петрович _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:

Юриспруденция

утвержденного Педагогическим советом колледжа от 04.07.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

Колледж экономики, управления и права

Протокол от 30.06.2023 г. № 7

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

Рудакова Е.В.

личная подпись

инициалы, фамилия

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
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	Уметь:
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;

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 Э6 Э7 Э8		
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		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
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 Э6 Э7 Э8		
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 Э6 Э7 Э8		
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 личноcтно-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 Э6 Э7 Э8		

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 Э6 Э7 Э8		
Раздел 4. ОФП							
4.1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность. /Пр/	1	8		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
4.2	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность. /Пр/	2	14		Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
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 Э6 Э7 Э8		
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 Э6 Э7 Э8		

5.3	Зачет /Пр/	1	2		Л1.Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
5.4	Зачет /Пр/	2	2		Л1.Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Тесты физической подготовленности студентов основного учебного отделения.

ДЕВУШКИ

Контрольные тесты

1 Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100м (сек)

2 Тест на общую выносливость.

Бег 2000м (мин, сек)

3 Тест на силовую подготовленность.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна-й скамье

5 Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

ЮНОШИ

1 Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)

2 Тест на общую выносливость.

Бег 3000м (мин, сек)

3 Тест на силовую подготовленность.

Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна-й скамье

5 Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

Тесты для оценивания физической подготовленности студентов, по состоянию здоровья относящимся к специальной медицинской группе.

Практические зачетные тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие, необходимую подготовку и допуск врача.

ДЕВУШКИ

Контрольные тесты

Переменный бег с ходьбой (м)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)

Поднимание туловища.

(кол-во раз без у/времени)

Прыжок в длину с места (см)

Метание теннисного мяча в цель

(кол-во раз из 6 бросков)

ЮНОШИ

Контрольные тесты

Переменный бег с ходьбой (м)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)

Поднимание туловища.

(кол-во раз без у/времени)

Прыжок в длину с места (см)

Метание теннисного мяча в цель

(кол-во раз из 6 бросков)

5.2. Темы письменных работ

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.

5. Основы развития физических качеств личности.
6. Основы развития физического качества «силы».
7. Основы развития физического качества «скорости».
8. Основы развития физического качества «выносливости».
9. Основы развития физического качества «гибкости».
10. Основы развития физического качества «ловкости».
11. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему человека.
13. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
14. Опорно-двигательный аппарат и осанка человека.
15. Влияние факторов обучения и окружающей среды на здоровье человека.
16. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
17. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Физиологические основы двигательной деятельности.
20. Оптимальная двигательная активность. Подвижные игры – как основное средство двигательной активности.
21. Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.
22. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.
23. Мотивация здорового образа жизни.
24. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
25. Влияние факторов окружающей среды и наследственности на здоровье человека.
26. Влияние физических упражнений на организм человека. Функциональные резервы организма
27. Основы здорового образа жизни.
28. Роль и возможность физической культуры в обеспечении здоровья.
29. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
30. Организация двигательной активности человека.
31. Основы закаливания и личная гигиена.
32. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
33. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
34. Психофизиологические характеристики здорового образа жизни.
35. Возможность и условия коррекции общего физического развития средствами физической культуры.
36. Основные направления оздоровительной физической культуры.
37. Роль лечебной физической культуры в профилактике заболеваний.
38. Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья.
39. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
40. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
41. Олимпийские игры. Олимпийское движение.
42. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Промежуточная аттестация

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: учеб. пособие для СПО	М.: Академия, 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., Тумасян 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., Тумасян 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