

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»**

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

АНО ВО Университет «МИР»

_____ С.Н. Перов

« ____ » _____ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
для специальности
среднего профессионального образования**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Самара, 2021

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК дисциплин общего гуманитарного и
социально-экономического цикла

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г

Председатель ПЦК _____ В.А. Лихман

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 508 от 12.05.2014г.);
- 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259) и уточнений, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 25 мая 2017 г.);
- Письма Минпросвещения России от 20.07.2020 N 05-772 "О направлении инструктивно-методического письма по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования;
- Методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

Организация-разработчик: АНО ВО СУГУ «МИР»

Разработчик: Михеев Р.С., преподаватель АНО ВО СУГУ «МИР»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	155
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования «Физическая культура» на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ)/ среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, 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.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» отводится 178 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих компетенций.

В программе по дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке студентов по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» социально-экономического профиля, профильной составляющей являются все разделы.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на освоение дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированных зачетов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Профильная составляющая при освоении специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» заключается в развитии у студентов умения формировать правильный подход к обеспечению здорового образа жизни.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	ПЗ
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	2	-
Раздел 1. Теоретическая часть Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	12	12	-
Раздел 2. Практическая часть Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Тема 2.2. Аэробика Тема 2.3 Гимнастика Тема 2.4 Настольный теннис Тема 2.5 Спортивные игры	100		100
Всего	114	14	100
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4		4
Самостоятельная работа	60		
Итого	178		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)	
Раздел 1.	Теоретическая часть	14	
Введение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	
	1 Название учебного занятия Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Демонстрации		*
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>
	Практические занятия		<i>не предусмотрено</i>
Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>		
Тема 1.2 Основы	Содержание учебного материала	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	<p>Название учебного занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	
		Демонстрации	*
		Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
		Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>
		Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		Содержание учебного материала	2
	1	<p>Название учебного занятия Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	
		Демонстрации	*
		Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
		Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>
	Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>	
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного		Содержание учебного материала	2
	1	<p>Название учебного занятия Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
	Демонстрации	*
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>
	Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	4
	1 Название учебного занятия Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	
	Демонстрации	*
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>
Раздел 2.	Практическая часть	104
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая	Содержание учебного материала	20
	Демонстрации	*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
подготовка	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практическое занятие № 1,2 Бег на 2000 м. и на 3000 м. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	4
	Практическое занятие № 3,4 Бег на 100 м. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4
	Практическое занятие № 5,6 Челночный бег (3x10 м.) Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4
	Практическое занятие № 7,8 Эстафетный бег (4x100м.) Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4
	Практическое занятие № 9,10 Прыжок в длину Выполнение ОРУ для прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега и на месте.	4
	Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Тема 2.2. Аэробика	Содержание учебного материала	16
	Демонстрации	*
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практическое занятие № 11,12 Базовые шаги Разучивание базовых шагов классической аэробики.	4
	Практическое занятие № 13,14 Классическая аэробика Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки.	4
	Практическое занятие № 15,16 Стэп-аэробика	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
	Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.	
	Практическое занятие № 17 Силовые виды аэробики	2
	Интервальная тренировка, бодибары с гантелями.	
	Практическое занятие № 18 Комбинации	2
	Соединение всех разученных элементов аэробики в контрольную комбинацию.	
	Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	8
	Демонстрации	*
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практическое занятие №19,20 Общеразвивающие упражнения	4
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	
	Практическое занятие №21,22 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	4
Тема 2.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала	20
	Демонстрации	
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практическое занятие №23,24 Игра толчком	4
	Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
	Практическое занятие №25,26 Выполнение подачи Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола; Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола.	4
	Практическое занятие №27,28 Игра накатом Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.	4
	Практическое занятие №29,30 Игра подрезкой Игра подрезкой справа по диагонали; игра подрезкой слева по диагонали; сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола; сочетание подрезки справа и слева в левый угол стола.	4
	Практическое занятие №31,32 Двусторонняя игра Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.	4
	Контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Тема 2.5. Спортивные игры	Содержание учебного материала	36
	Демонстрации	
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
	Практическое занятие №33-41 Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника безопасности	18
	Практическое занятие №42-50 Баскетбол	18

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
	<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Контрольные работы</p>	<i>не предусмотрено</i>
<p>Тематика учебно-методических занятий</p> <p>1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p>9 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающихся		60
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
	Всего:	178

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими результатами:

Личностные:

- 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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:

- 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:

- 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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

В процессе освоения предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»)
- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения Профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных

	задач, профессионального и личностного развития.
<ul style="list-style-type: none"> - Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников. - Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. 	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
<ul style="list-style-type: none"> - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. 	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. 	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
<ul style="list-style-type: none"> - Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире. - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. - Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; - Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности. - Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. - Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, 	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.
- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
- Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.
- Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). - Гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. - Готовность к служению Отечеству, его защите.	ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала; лабораторий не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета:

- скамейка спортивная длинная – 6 шт.,
- стол теннисный – 3 шт.,
- ракетки теннисные – 12 шт.,
- шарики теннисные – 24 шт.,
- фитболы – 17 шт.,
- коврики – 23 шт.,
- гимнастическая скакалка – 17 шт.,
- бодибар 3кг L=1200 – 15 шт.,
- бодибар 5кг L=1200 – 5 шт.,
- утяжелитель 800г – 22 шт.,
- диск металлический 5кг. – 2 шт.,
- диск обрезиненный 2,5кг. – 8 шт.,
- диск обрезиненный 0,5кг. – 4 шт.,
- диск 1кг. – 4 шт.,
- гриф для штанги – 1 шт.,
- гиря 16кг. – 1 шт.,
- гантель профессиональная 3кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 4кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 5кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 6кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 7кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 8кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 9кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 10 кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 12 кг. – 2 шт.,
- стойка д/гантелей – 1 шт.,
- комплект штанга с обрезным диском – 1 шт.,
- базовый стан «Скамья регулируемая» – 1 шт.,
- базовый стан «Комбинированный станок» – 1 шт.,
- базовый стан «Рамка д/приседаний» – 1 шт.,
- базовый стан «Гиперэкстензия» – 1 шт.,
- базовый стан «Тяга вниз» – 1 шт.,
- мешок д/бокса 300x1500x80 – 1 шт.,
- мешок д/бокса 300x1000x50 – 1 шт.,
- музыкальный центр “LG” – 1 шт., степ габариты 90*35*15,20,25 см. – 10 шт.
- Электронный лазерный стрелковый тренажер в составе: электронная мишень тренажер Tir-Centre mini; автомат Калашникова металл/пластик (лазерный) (договор купли-продажи №42 от 23.12.2014г. с ООО «Тир-Центр»).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:
не предусмотрено.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11, «Просвещение», 2021
2. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) «Просвещение», 2018

Для студентов

1. Физическая культура: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>. – Библиогр.: с. 69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7. – Текст: электронный.
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Для студентов

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).