

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БУП.06 Физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2022 г

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от «___» _____ №___
протокола

_____ Матвеева М. В.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу и является базовой дисциплиной.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 94 часа, в том числе:
практические занятия 94 часа

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую 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);

2) гражданскую позицию как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) 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;

9) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) 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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование знаний и умений :

Код	Наименование результата обучения
3 1.	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
3 2.	навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира
3 3.	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
У 1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
У 2	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
У 3	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	94	48	46
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	94	48	46
в том числе:			
практические занятия	94	48	46
<i>Итоговая аттестация в форме</i>			<i>дифф. зачета</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые знания и умения	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1 курс 1 семестр (9 кл) практические занятия-48 часов				
Раздел 1.	Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие		У 2, 3 1	
	Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции	2		
	Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.	1		
	Переменный, повторный, эстафетный бег.	1		
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие		У 2, 3 2	
	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	1		
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	1		
Тема 1.3 Метание гранаты	Практическое занятие		У2, 3 2	
	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания.	2		
	Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания.	1		
	Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культуры и спорта.	1		
Тема 1.4 Бег по	Практическое занятие			
	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные	2		

пересеченной местности	дистанции		У 2, 3 2	
	Стартовое ускорение; бег на различных участках (по мягкому, твердому грунту)	1		
	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; упражнения для развития выносливости.	1		
Тема 1.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Практическое занятие		У2, 3 2.	
	Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции.	2		
	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.	1		
	Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	1		
Раздел 2.	Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры и судейства	Практическое занятие		У 2, 3 2.	
	Правила игры. Жесты судьи.	2		
	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
Тема 2.2 Техника владения мячом	Практическое занятие		У 3, 3 3.	
	Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами.	2		
	Броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки места в движении, штрафные броски, и после откоса от щита.	2		
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2		
Тема 2.3 Техника игры в защите	Практическое занятие			
	Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях.	2	У 2, 3 1.	

	Техника владения мячом и противодействий.			
	Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.	2		
Тема 2.4 Техника игры в нападение	Практическое занятие		У 3, 3 I	
	Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболистов.	2		
	Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений (финты).	2		
	Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2		
Тема 2.5 Тактика игры в защите	Практическое занятие		У 3, 3 I	
	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.	2		
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Зонная и смешенная защита. Судейство.	2		
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	Практическое занятие		3 I, У 3.	
	Индивидуальные и тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов.	4		
1 курс 2 семестр (9 кл) практические занятия-46 часов				
Раздел 3	Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Требование и правила безопасности на	Практическое занятие		3 I, У I	
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу,	1		

занятиях лыжной подготовки	одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.			
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	1		
Тема 3.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Практическое занятие		3 1, У 3	
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	1		
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1		
	Контрольные нормативы	2		
Тема 3.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Практическое занятие		3 1, У 3	
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков.	2		
	Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	2		
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	2		
Раздел 4	Волейбол			
Тема 4.1 Техника владения мячом	Практическое занятие		3 1, У 3	
	Основные правила проведения соревнований и судейства (деловая игра)	1		
	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение	1		

	приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.			
	Эстафета с элементами волейбола.	2		
	Выполнение нападающего удара.	1		
	Выполнение подачи мяча.	1		
	Выполнение приема мяча в падении.	2		
Тема 4.2 Техника игры в баскетбол	Практическое занятие		3 1, У 3	
	Стойки и перемещения волейболиста.	1		
	Одиночное и групповое блокирование.	1		
	Игра после блока, страховка блока.	2		
	Имитация блокирования.	2		
Тема 4.3 Техника игры в нападении	Практическое занятие		3 1, У 2	
	Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу.	2		
	Выполнение нападающего удара: прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2		
	Двусторонняя игра, судейство.	2		
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол	Практическое занятие		3 1, У 2	
	Выбор места игроков для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.	1		
	Двухсторонние учебно – тренировочные игры. Изучение правил соревнований.	1		
Раздел 5	Гимнастика			
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших	Практическое занятие		3 3, У 1	
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	2		
	Выполнение упражнений на силу.	2		

самостоятельных физических упражнений				
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие			
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	1	3 3,У 2	
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	1		
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	Практическое занятие			
	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	2	3 3,У 2	
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2		
	Зачетное занятие по дисциплине	2		
Всего		94		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира.

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительная литература:

1. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>

2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>.

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy.-fizruk.narod.ru/

2. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Среднее профессиональное образование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль Дифференцированный зачет
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме
Усвоенные знания:	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме Дифференцированный зачет
навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни,	Опрос Практическое применение в

понимание рисков и угроз современного мира	игровой форме
основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Опрос Практическое применение в игровой форме

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 года № 24480 с изменениями и дополнениями.

Разработал: 

Яковлев А.П.