

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

УТВЕРЖДАЮ



_____/Лобанова И.И.

«22 июля 2022 г.»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

40.02.03 Право и судебное администрирование

базовый уровень подготовки,
форма обучения –очно- заочная

Пермь, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
протокол от «21» июля 2022 г. № 4

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (в действующей редакции, далее по тексту – ФГОС СОО), предъявляемым к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Разработчик: АНПОО "СЦК при ЗУИЭП"

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью образовательной программы среднего общего образования в рамках освоения образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности в соответствии с ФГОС СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет в соответствии с учебным планом имеет код БД.07 и является частью общеобразовательного цикла и изучается на базовом уровне.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Изучение предмета "Физическая культура" направлено на достижение следующих *целей*:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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 техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты изучения учебного предмета:

- Л3. готовность к служению Отечеству, его защите;
- Л5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Л11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- Л13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных
- ПР1б. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- ПР2б. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПР3б. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ПР4б. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПР5б. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ПР6б. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- а) овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
 - б) овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - в) овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - г) овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	116
Теоретические занятия	32
Практические занятия	14
Самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация зачет – 1 семестр дифференцированный зачет 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр					
Раздел 1. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов					
1.	Место и значимость физической культуры в жизни человека. Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
2.	Социально - биологические основы физического воспитания и спорта	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
3.	Роль и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга Задание на практическое занятие: Составьте модель физкультурно-оздоровительной работы по формированию культуры здоровья в жизни человека. Заполните диаграмму «Факторы, влияющие на здоровье». Решите филворд на тему «Виды туризма». Заполните схему «Виды общеразвивающих упражнений и их классификации». Установите последовательность общеразвивающих упражнений. Заполните таблицу, распределив виды спорта по категориям классификации	1	4	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и интенсивность физических нагрузок	0,5	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
5.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	0,5	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
Раздел 2. Физическая культура и спорт как общественное явление					
6.	Сущность и основные понятия теории физического воспитания, основные компоненты физической культуры	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
7.	Спорт и его функции Задание на практическое занятие: Заполните таблицу, распределив виды спорта по группам. Заполните схему «Классификация видов гимнастики». Укажите расположение игровых зон на волейбольной площадке. Укажите последовательность техник различных видов движения. Заполните таблицу необходимыми значениями для организации зоны для бега на 60	1	4	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
	метров. Решите филворд на тему «Основные ошибки при беге».				
	Раздел 3. Основы техники базовых видов спорта	0	0	0	
8.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
9.	Циклические и ациклические виды спорта: легкая атлетика, плавание, бокс, спортивная борьба, футбол	0,5	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
10.	Зимние виды спорта: лыжные гонки, конькобежный спорт, фигурное катание	0,5	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Раздел 4. Развитие основных физических качеств	0	0	0	
11.	Средства и методы воспитания быстроты и выносливости	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
12.	Средства и методы воспитания ловкости и гибкости	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
13.	Основы силовой подготовки	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
14.	Средства и методы воспитания основных физических качеств человека, роль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Раздел 5. Организация занятий спортом или системой физических упражнений	0	0	0	
15.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	30	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Итого за семестр	12	8	30	
	Промежуточная аттестация – зачет				
	2 семестр				
	Раздел 6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества				
16.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Инструктаж	2	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
17.	Эстетика физической культуры и спорта Задание на практическое занятие: Составьте схему классификации физических качеств. Заполните таблицу «Методы и методические приемы, применяемые для развития физических качеств».	2	2	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
	Решите кроссворд на тему «Регулирование работоспособности». Заполните таблицу «Количественная характеристика комплекса ГТО». Заполните схему изменения работоспособности студентов в течении учебного дня в зависимости от ее периода.				
18.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Раздел 7. Основы спортивной подготовки	0	0	0	
19.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
20.	Виды подготовки спортсменов. Систематизация видов спорта и физических упражнений	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
21.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	2	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
22.	Нетрадиционные виды двигательной активности	2	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
23.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	1	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
24.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2	2	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Задание на практическое занятие: Заполните таблицу «Режим дня». Соотнесите стадии сна и физиологические реакции организма. Составьте схему классификации видов массажа. Определите последовательность основных приемов массажа. Установите соответствие между видом закаливания и его примером. Составьте алгоритм организации самостоятельных занятий. Рассмотрите график и впишите его цифровое значение минимального и максимального объема недельной двигательной нагрузки (в часах). Заполните схему классификации психологических средств восстановления работоспособности.				
25.	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Задание на практическое занятие: Составьте перспективный план двигательной активности на год. Составьте макет дневника самоконтроля, заполните его на своем примере и сделайте вывод по вашему результату наблюдений и показателям в дневнике самоконтроля				
26.	Функциональные пробы и тесты	2	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Раздел 8. Восстановительные и реабилитационные мероприятия после физических нагрузок	0	0	0	

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
27.	Медико-биологические и психологические средства восстановления	2	0	0	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Раздел 9. Организация занятий спортом или системой физических упражнений	0	0	0	
28.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору 	0	0	40	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Итого за семестр	20	6	40	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет				
	Всего по предмету	116 часов			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В колледже создана единая электронная информационно-образовательная среда (далее – ЭИОС), представляющая собой совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технических и технологических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ или их частей, а также взаимодействие всех субъектов образовательного процесса. Основным элементом ЭИОС – система управления обучением (LMS) «MOODLE», в которой внедрены личный кабинет студента и личный кабинет преподавателя. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах. Образовательная платформа Moodle поддерживает функцию голосового чтения с экрана, экранную лупу и клавиатуру.

Для использования в образовательном процессе, в том числе для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>.
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения			
Формируемые результаты			
Предметные (получит возможность научиться)	Личностные	Метапредметные (на уровне УУД)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
П16-П66	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13	М1-М9 (УУД Р1-Р7, УУД П1-П7, УУД К1-К5)	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Опросы (индивидуальный; письменный)</i> – <i>Оценка выполнения задания в ходе практических занятий</i> – <i>Оценка выполнения индивидуальных заданий в ходе выполнения нормативов</i> – <i>Интерпретация результатов экспертного наблюдения за процессом освоения личностных и метапредметных результатов (с фиксацией в «Портфолио студента»)</i> – <i>Защита индивидуального проекта (при наличии)</i>