

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУРМАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ



Директор техникума
И.Э. Прокопьева
«29» декабря 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Профиль профессионального образования: гуманитарный

Форма обучения: очная

ОДОБРЕНА

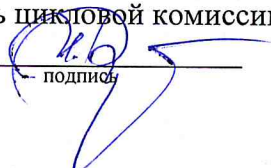
на заседании объединенной цикловой
комиссии

«07» ноября 2023 г.

Протокол № 3

Председатель цикловой комиссии

Родина И.В.

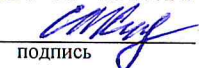

_____ подписи

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УМР

ПОЧУ «МКТ»

Кудашова С.В./


_____ подписи

«07» ноября 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413

Организации разработчики: Профессиональное образовательное частное учреждение «Мурманский кооперативный техникум»

Составитель: преподаватель ПОЧУ «МКТ» Спирина О.С.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах ОПОП СПО.

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

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами «Основы безопасности жизнедеятельности», «Экология», «Биология» и профессиональными учебными дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности».

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

1.3. Цель учебного предмета:

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

- **личностных:**

самоопределению;

Л2 - 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;

Л3 - Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - Приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - 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;

Л6 - Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 - Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 - 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;

Л10 - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

Л11 - Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 - Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной;

Л13 - Готовность к служению отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

МТ1 - Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МТ2 - Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МТ3 - Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МТ4 - 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;

МТ5 - Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МТ6 - 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;

• **предметных:**

- П1** - Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2** – Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3** – Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4** – Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5** – Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛР 1-6, 8-10, 12

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.	ЛР 3
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной деятельности	Количество часов
Объем ОП	115
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	78
практические занятия	78
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающихся, всего	37
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; Освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.; Индивидуальный проект.	
Промежуточная аттестация в форме <i>диф.зачёта</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Практические занятия:	0	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и личность профессионала. 2. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 3. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 	3	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практические занятия:	0	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Двигательная активность. 6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 7. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 9. Рациональное питание и профессия. 10. Режим в трудовой и учебной деятельности. 11. Активный отдых. 12. Вводная и производственная гимнастика. 13. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, 	4	

	личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практические занятия:	0	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Коррекция фигуры. 5. Основные признаки утомления. 6. Факторы регуляции нагрузки. 7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	3	
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Практические занятия:	0	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 4. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. 5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 7. Значение мышечной релаксации.	1	
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия:	0	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»			
Тема 2.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Практические занятия:	0	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение	12	

	<p>средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности 		
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
Подраздел 3.1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»			
Тема 3.1.1 Гимнастика	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические упражнения. 2. Комплексы гимнастических упражнений. 3. Комплекс вводной гимнастики. 4. Комплекс производной гимнастики. 	8	ЛР 1-6, 8-10, 12
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения для мышц плечевого пояса 4. Упражнения для мышц туловища и шеи 5. Упражнения для мышц ног 6. Упражнения для мышц всего тела 7. Положения рук, ног, туловища и движения ими 8. Приседы 9. Выпады 10. Наклоны 	8	
Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. Правила выполнения разминки перед 	10	ЛР 1-6, 8-

	<p>тренировкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Изучение упражнений с использованием собственного веса. Правила питания. 3. Совершенствование упражнений с использованием собственного веса 4. Изучение упражнений с собственным весом и мелким инвентарём для мышц спины. Правила восстановления после тренировки. 5. Круговая тренировка для мышц спины с собственным весом и мелким инвентарём. 6. Изучение комплекса упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. 7. Круговая тренировка для мышц груди, ног и бицепса с использованием отягощений. 8. Комплекс упражнений для развития общей выносливости методом круговой тренировки. 9. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины, плеч и трицепса 10. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног. 		10, 12
	Самостоятельная работа:		
Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища. 2. Изучение упражнений для развития силы мышц ног. 3. Развитие быстроты движений средствами спортивных игр. 4. Изучение упражнений для развития быстроты реакции. 5. Изучение упражнений для развития общей выносливости. 6. Изучение упражнений для развития специальной выносливости. 7. Развитие ловкости средствами спортивных игр. 8. Развитие ловкости посредством подвижных игр. 9. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и поясничного столба. 10. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса 	20	ЛР 1-6, 8-10, 12
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Сила и средства её воспитания 2. Быстрота и средства её воспитания 3. Выносливость и средства её воспитания 4. Гибкость и средства её воспитания 5. Координационные способности и средства их воспитания 	2	
Подраздел 3.2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»			
Тема 3.2.2 Баскетбол	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Элементы игры в баскетбол. 2. Ведение мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол. 3. Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол. 4. Изучение бросков мяча в корзину с места. Игра по упрощённым правилам. 5. Изучение бросков мяча в корзину в движении. Приёмы овладения мячом – выбивание, вырывание мяча. 6. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении и с места. Игра по правилам. 	18	ЛР 1-6, 8-10, 12

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Повторение приёмов овладения мячом – выбивание, вырывание мяча. 8. Передачи мяча на месте и в движении в баскетболе. 9. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам. 10. Ведение мяча, передвижения с мячом в баскетболе. 11. Приёмы техники защиты – перехваты, накрывание мяча. 12. Бросок с отскоком об щит в прыжке с близкой дистанции. Подбор мяча у кольца соперника. 13. Штрафной бросок. Двусторонняя игра по правилам. 14. Бросок в прыжке со средней дистанции. Развитие ловкости. 15. Броски мяча в корзину. 16. Правила игры в баскетбол, жесты судьи. 17. Совершенствование элементов игры баскетбол. Двусторонняя игра. 18. Зачёт по баскетболу. 		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения игры баскетбол 2. Правила игры в баскетбол 3. Ведение мяча в баскетболе 4. Передачи мяча в баскетболе 5. Дистанционные броски мяча в баскетболе 	1	
<p>Тема 3.2.1 Волейбол</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности во время занятий волейболом. Изучение стоек, перемещений волейболистов. 2. Изучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол. 3. Изучение приёма мяча снизу и нижней прямой подачи. 4. Развитие ловкости средствами волейбола. Совершенствование элементов игры в волейбол. 5. Приёмы и передачи мяча сверху. Игра по упрощённым правилам. 6. Развитие силы рук. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол. 7. Изучение верхней подачи. Игра по упрощённым правилам. 8. Изучение нападающего удара. Тактика нападения, игра через связующего. 9. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол. Игра по правилам. 10. Нижняя прямая подача. Игра по правилам. 11. Совершенствование приёма мяча снизу. Тактика защиты. 12. Верхняя подача мяча. Двусторонняя игра по правилам. 13. Совершенствование подачи мяча. Игра по правилам. 14. Нападающий удар. Игра по правилам. 15. Развитие скоростно-силовых качеств средствами волейбола. Двусторонняя игра. 16. Развитие ловкости средствами волейбола. Игра по правилам. 17. Зачёт по волейболу. 	18	ЛР 1-6, 8-10, 12
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения игры волейбол. 2. Правила игры волейбол. 3. Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. 4. Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками. 5. Верхняя и нижняя подачи мяча в волейболе. 	1	

Дифференцированный зачет	4	
Итого аудиторных занятий	78	
<i>В том числе:</i>		
практических занятий	78	
Итого самостоятельной работы	37	
Итого объем ОП	115	

2.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть

Раздел 1 «Знания о физической культуре»

Тема 1.1 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.

Тема 1.2 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.

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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.

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

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.

Тема 1.5 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.

Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности

Практическая часть

Раздел 3 «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся.

Подраздел 3.1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также входит общая физическая подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Тема 3.1.1 Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером;

Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка

Развивает основные физические качества - силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствует технику базовых упражнений для развития физических качеств. Способствует мотивации к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, а также способствует мотивации в соревновательной деятельности.

Подраздел 3.2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность

групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Тема 3.2.1 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. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Тема 3.2.2 Баскетбол

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.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса;

Оборудование:

Гимнастическая скамья;
Гимнастическая стенка;
Турник;
Съёмный турник на гимнастическую стенку;
Гимнастический мат;
Баскетбольное кольцо и щит;
Волейбольная сетка;
Ворота для мини футбола;
Баскетбольные мячи;
Волейбольные мячи;
Футбольные мячи;
Фишки;
Манишки;
Гимнастические палки;
Гимнастические коврики;
Гантели;
Гири 16, 24, 32 кг;
Штанга и блинами;
Эспандеры;

Измерительный и прочий инструмент:

- Секундомер;
- Рулетка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3.

Дополнительные источники

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1.
2. Дальниченко Ю.В. Анатомия силовых упражнений / Ю.В. Дальниченко, А.А. Прудник. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия фитнеса). ISBN 978-5-17-118399-8.

3. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Тараненко]. – Москва: Эксмо, 2020. – 224 с. : ил. – (Анатомия спорта). ISBN 978-5-699-81838-9.
4. Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.gto.ru/>
2. <https://www.book.ru/>
3. <http://vniifk.ru/>

3.3 Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное (программное обеспечение)	Свободное (лицензия в свободном доступе)	ДемOVERсия, с указанием периода

3.4 Условия реализации учебного предмета с применением ЭО и ДОТ

Учебный предмет реализуется с применением ЭО и ДОТ по смешанной модели обучения, сочетающей в себе аудиторное занятия по дисциплинам (модулям) (в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины без сокращения объема контактной работы обучающихся с преподавателем) и ЭО, обеспечивающим самостоятельную работу обучающихся в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

Место размещения страницы учебного предмета на платформе дистанционного обучения: Moodle <http://mkt1966.beget.tech/>

Система контрольных мероприятий по учебному предмет, реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий

№ п.п.	Порядковый номер раздела и темы	Контрольное мероприятие. Вид
1.	Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Контрольная работа
2.	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Тестирование
3.	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Контрольная работа
4.	Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Контрольная работа
5.	Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности	Контрольная работа

	специалиста	
6.	Тема 2.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Вебинар
7.	Тема 3.1.1 Гимнастика	Тестирование
8.	Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика	Контрольная работа
9.	Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка	Тестирование
10.	Тема 3.2.2 Баскетбол	Тестирование
11.	Тема 3.2.1 Волейбол	Тестирование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Предметные результаты:	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практическое занятие
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Устный опрос
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практическое занятие
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практическое занятие
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Индивидуальное задание
Личностные результаты:	
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Устный опрос
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;	Практическое занятие
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Практическое занятие
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Индивидуальное задание
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	Устный опрос

в социальной, в том числе профессиональной, практике;	
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Практическое занятие
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Индивидуальное задание
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Устный опрос
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;	Практическое занятие
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;	Устный опрос
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Индивидуальное задание
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной;	Устный опрос
Метапредметные результаты:	
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Практическое занятие
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Практическое занятие
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Практическое занятие
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;	Индивидуальное задание
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Практическое занятие
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;	Индивидуальное задание
Регулятивные универсальные учебные действия:	
умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Практическое занятие
умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Индивидуальное задание

<i>Познавательные универсальные учебные действия:</i>	
применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.	Индивидуальное задание
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Индивидуальное задание
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.	Индивидуальное задание
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Практическое занятие
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Индивидуальное задание
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия:</i>	
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;	Практическое занятие
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Практическое занятие

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебного предмета

специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ОЦК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		
1	7-13	2.1,2.2	Протокол №1	01.09.2023