**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение**

 **«Оренбургский государственный экономический колледж-интернат»**

**Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **СОГЛАСОВАНО**Зам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**БУП. 08 Физическая культура**

по специальности

**40.04.01 Право и организация социального обеспечения**

Наименование квалификации: **юрист**

Форма обучения: **очная**

г. Оренбург, 2022 г.

 **Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура/ сост. С.В. Петров, И.Н. Воробьева - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2022. - 22с.**

Рабочая программа предназначена для преподавания предмета общеобразовательного цикла студентам очной формы обучения по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Приказа Министерства образования РФ от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями)

###### Составитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Петров

 15.06.2022 г. (подпись)

###### Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Воробьева

 15.06.2022 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

###### Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Максимова

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………….....4
2. Планирумыерезультаты освоения учебного предмета……8
3. содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ……………………………….....12
4. тематическое планирование УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……..…16

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в рамках реализации среднего общего образования в пределах освоения адаптированной основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) с учетом требований Приказа Министерства образования РФ от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями) и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443).

Содержание программы направлено на решение следующих **задач:**

* 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 спортивной 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.

**Общая характеристика учебного предмета БУП.08 Физическая культура**

Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура предназначена для изучения обязательного учебного предмета общеобразовательного цикла на базовом уровне с учетом гуманитарного профиля в пределах освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы СПО.

Изучение учебного предмета БУП.08 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

**Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Обучение по программе учебного предмета БУП.08 Физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом нозологий обучающихся:

* для лиц с нарушениями зрения предусмотрена возможность обучения с использованием инструментария, представленного в печатной форме увеличенным шрифтом и в форме электронного документа,
* для лиц с нарушениями слуха, нарушениями опорно-двигательного аппарата – в печатной форме/в форме электронного документа.

При наличии запросов обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС), нервно-психическими расстройствами (НПР), нарушениями опорно-двигательного аппарата или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ справочного, учебного, просветительского материала обеспечиваются следующие условия:

Для слабовидящих обучающихся используются:

* специальные учебники (в электронной форме): созданные на основе учебников для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, но отвечающие особым образовательным потребностям слабовидящих и имеющие учебно-методический аппарат, адаптированный под зрительные возможности слабовидящих;
* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом типологических и индивидуальных зрительных возможностей слабовидящих обучающихся;
* печатная информация представляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается (т.е. чтение не заменяется пересказом), так же, как и записи на доске;
* обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
* предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Компенсация затруднений сенсомоторного и интеллектуального развития слабовидящих лиц с ОВЗ проводится за счет:

* исключения повышенного уровня шума на уроке и внеурочном мероприятии;
* акцентирования внимания на значимости, полезности учебной информации для профессиональной деятельности;
* многократного повторения ключевых положений учебной информации;
* подачи материала на принципах мультимедиа;
* максимального снижения зрительных нагрузок при работе на компьютере (подбор индивидуальных настроек экрана монитора, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование программных средств для увеличения изображения на экране;
* работы с помощью клавиатуры, использование «горячих» клавиш и др.);
* регулярного применения упражнений на совершенствование темпа переключения внимания, его объема и устойчивости.

Информативность и комфортность восприятия учебного материала на уроке обеспечивается за счет его алгоритмизации по параметрам:

* психотерапевтическая настройка;
* аудиальные стимулы к восприятию (объяснение, вопросы, просьбы повторить сказанное; четкие доступные указания, разъяснения, пояснения; контекстный аудиофон и др.);
* визуальные стимулы к восприятию (учебники, пособия, опорные конспекты, схемы, слайды РР-презентации, иные наглядные материалы);
* кинестетические стимулы к восприятию (конспектирование, дополнение, маркирование опорного конспекта, тесты с выбором варианта ответа, жестовый выбор, запись домашнего задания, вещественное моделирование, поисковые задания, выполняемые индивидуально с использованием ноутбуков и др.);
* активные методы обучения (проблемные вопросы, дискуссии, деловые и ролевые игры, практические работы; использование метапредметных связей, связи с практикой и др.);
* организованные паузы для обеспечения здоровье сбережения.

Для слабослышащих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом особенностей психофизического развития обучающегося с нарушением слуха, состояния моторики, зрения, наличия других дополнительных нарушений.

При наличии запросов обучающихся с нарушением слуха для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Для адаптации к восприятию обучающимися с нарушенным слухом справочного, учебного, просветительского материала обеспечиваются следующие условия:

* звуковая справочная информация о расписании учебных занятий дублируется визуальной информацией на сайте колледжа, на доске объявлений;
* для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (например, слово «звонок» пишется на доске);
* внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
* разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам;
* педагог не повышает резко голос, повторяет сказанное по просьбе обучающегося, использует жесты;
* перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, педагог проводит словарную работу, разбирая смысловое значение каждого слова с обязательной личностно ориентированной обратной связью с обучающимися;
* ведется запись сложной для восприятия информации, включающей в себя номер, правило, инструкцию, формулу, сложный термин, адрес и т.п.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится за счет:

* фиксации педагогов на собственной артикуляции;
* использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
* обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

**планирумые результаты освоения учебноГО ПРЕДМЕТА БУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Освоение содержания учебного предмета БУП.08 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**личностных:**

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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**метапредметных:**

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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

9) 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.

**предметных:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. 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).

**В результате изучения учебного предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования выпускник научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате изучения учебного предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования выпускник получит возможность:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Тема 1.1** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

**Тема 1.2** Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

**Тема 1.3** Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Использование государственных символов РФ при проведении спортивно-массовых мероприятий.

**Тема 1.4**  Формы организации занятий физической культурой.

**РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

 **Лёгкая атлетика**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.

 **Гимнастика**

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

Акробатические и гимнастические комбинации. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.

**Спортивные игры:**

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

***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.

***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Передвижение на лыжах**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Передвижение на лыжах: попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Плавание**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Дыхание при плавании различными способами. Плавание в полной координации способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, *плавания на боку, спине с грузом в руке.* Аквааэробика. Подвижные игры на воде.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание (плавание на спине и боку с грузом в руке)*

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:

* вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;
* сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;
* воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

**Темы рефератов (докладов):**

1. Двигательная активность и здоровье человека.

2. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

5. Организация и проведение туристических походов.

6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

8. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

9. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

10. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

11.Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

12.Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

13.Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

14.Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

15.Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

16.Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

17.Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

18.Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.

19. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

20. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

21. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

22. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

23. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности 40.02.01**

на изучение учебного предмета БУП.08 Физическая культура учебным планом отводится 175 часов, в т.ч.:

обязательная учебная нагрузка- 117 часов включает:

уроки - 7 часов;

практические занятия - 110 ч, в т.ч. (в том числе 2 часа зачет, 2 часа диф.зачет):

промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета

самостоятельная работа - 58 часов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол- во часов** | **Вид занятия** | **Домашнее задание** | **Самостоятельная работа**  |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| ***1 курс, 1 семестр*** |
|  **Физическая культура и здоровый образ жизни** |
| 1 | Тема 1.1. **Современные оздоровительные системы физического воспитания**, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | 2 |  урок | Техника безопасности | *Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания* | *1* |
|  **Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика** |
| 2 | Бег на короткие дистанции | 2 | Практическое 1 | Развитие гибкости | *Упражнения легкоатлета* | *1* |
| 3 | Бег 60 метров на время | 2 | Практическое 2 | Развитие гибкости | *Ходьба, бег до 3 км* | *1* |
| 4 | Бег на средние дистанции | 2 | Практическое 3 | Развитие гибкости | *Упражнения легкоатлета* | *1* |
| 5 | Бег, ходьба 500 метров | 2 | Практическое 4 | Дых. гим-ка | *Ходьба, бег до 3 км* | *1* |
| 6 | Бег, ходьба 1000 метров | 2 | Практическое 5 | Дых. гим-ка | *Бег, ходьба до 3 км* | *1* |
| 7 | Метание гранаты | 2 | Практическое 6 | Дых. гим-ка | *Упражнения для верх. плеч. пояса* | *1* |
| 8 | Метание гранаты | 2 | Практическое 7 | Прыжк.упр-я | *Ходьба, бег до 3 км* | *1* |
| 9 | Прыжки в высоту | 2 | Практическое 8 | Растяжка  | *Прыжковые упражнения* | *1* |
| 10 | Прыжки в длину с разбега | 2 | Практическое 9 | Прыжк.упр-я | *Ходьба, бег до 2 км* | *1* |
| 11 | Бег на длинные дистанции | 2 | Практическое 10 | Дых. гим-ка | *Бег, ходьба до 3 км* | *1* |
|  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 12 | Тема1.2. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 2 | урок | конспект | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | *1* |
| 13 | Комплексы утренней и производственной гимнастики | 2 | Практическое 11 | Силовые упражнения | Оздоровительные системы физического воспитания.Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. | *1* |
| 14 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба | 2 | Практическое12 | Силов. упр-я | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности | *1* |
|  **Физическое совершенствование: Гимнастика** |
| 15 | Акробатические и гимнастические комбинации | 2 | Практическое 13 | Силов. упр-я | *Упражнения для силы мышц брюшного пресса* | *1* |
| 16 | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами | 2 | Практическое 14 | Силовые упражнения | *Прыжки на скакалке, приседания* | *1* |
| 17 | **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). | 2 | Практическое 15 | Силовые упражнения | *Общеразвивающие упражнения* | *1* |
|  **Физическая культура и здоровый образ жизни** |
| 18 | *Тема 1.3. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* Использование государственных символов РФ при проведении спортивно-массовых мероприятий. | 2 | Урок | конспект | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | *1* |
|  **Физическое совершенствование: Волейбол** |
| 19 | Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, | 2 | Практическое 16 | растяжка | Современное состояние физической культуры и спорта в России. | *1* |
| 20 | Подача, нападающий удар, блокирование. | 2 | Практическое 17 | растяжка | Развитие гибкости в суставах | 1 |
| 21 | 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). | 2 | Практическое 18 | растяжка | Развитие гибкости в суставах | 1 |
| 22 | Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Правила игры.  | 2 | Практическое 19 | Укреп.осанки | Выполнение прыжковых упражнений | 1 |
| 23 | Игра по упрощенным правилам.  | 2 | Практическое 20 | Укреп.осанки | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 24 | Игра по правилам. | 2 | Практическое 21 | Укреп.осанки | Упражнения на координацию | 1 |
| 25 | Тема 1.4. Формы организации занятий физической культурой. | 1 | урок | Выполнить реферат | Укрепление осанки | 1 |
| 26 | Зачет  | 2 | Практическое 22 |  |  |  |
| ***1 курс 2 семестр*** |
|  **Физическое совершенствование: Передвижение на лыжах** |
| 27 |  Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Общие развив. упражнения | 2 | Практическое 23 | Техника безопасности | Экипировка лыжника | 1 |
| 28 | Техника ступающего шага. | 2 | Практическое 24 | Дых.гимн-ка | Ходьба на лыжах до 3 км | 1 |
| 29 | Техника попеременных и одновременных ходов. Техника перехода с хода на ход | 2 | Практическое 25 | Дых.гимн-ка | Упражнения для верхнего плечевого пояса | 1 |
| 30 | Техника преодоления спусков, подъемов | 2 | Практическое 26 | Дых.гимн-ка | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 31 | Техника поворотов и торможений | 2 | Практическое 27 | Дых.гимн-ка | Катание на лыжах со склонов | 1 |
| 32 | Тактика прохождения дистанции | 2 | Практическое 28 | Силов. упр-я | Упражнения для мышц ног | 1 |
|  **Физическое совершенствование: Плавание** |
| 33 | Предупреждение травматизма. Техника выполнения простейших упражнений на воде. | 2 | Практическое 29 | Силов. упр-я | *Общеразвивающие упражнения* | *1* |
| 34 | Техника дыхания при плавании кролем. | 2 | Практическое 30 | Силов. упр-я | *Прохождение дистанции5км* | *1* |
| 35 | Техника работы ног при плавании кролем. | 2 | Практическое 31 | Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 36 | Техника работы рук при плавании кролем. | 2 | Практическое 32 | Развитие гибкости | Прохождение 5 км дистанции | 1 |
| 37 | Плавание кролем в полной координации. | 2 | Практическое 33 | Развитие гибкости | Ходьба на лыжах | 1 |
| 38 | Техника работы ног при плавании на спине | 2 | Практическое 34 | Инд.задания | *Упр-ия для мышц верхнего пл. пояса* | *1* |
| 39 | Техника работы рук при плавании на спине. | 2 | Практическое 35 | Инд.задания | *Общеразвивающие упражнения* | *1* |
| 40 | Плавание на спине в полной координации. | 2 | Практическое 36 | Инд.задания | *Силовые упражнения* | *1* |
| 41 | Техника дыхания при плавании брасом | 2 | Практическое 37 | Инд.задания | *Прыжковые упражнения* | *1* |
| 42 | Техника работы ног при плавании брассом | 2 | Практическое 38 | Инд.задания | *Общеразвивающие упражнения* | *1* |
| 43 | Техника работы рук при плавании брассом. | 2 | Практическое 39 | Инд.задания | *Силовые упражнения* | *1* |
| 44 | Плавание брассом в полной координации. | 2 | Практическое 40 | Инд.задания | *Упражнения на гибкость*  | *1* |
| 45 | *Прикладное плавание: техника плавания на боку, спине с грузом в руке.* | 2 | Практическое 41 | Инд.задания | *Упражнения на координацию* | *1* |
| 46 | Изучение комплекса аквааэробики. | 2 | Практическое 42 | Инд.задания | *Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса* | *1* |
| 47 | Выполнение комплекса аквааэробики | 2 | Практическое 43 | Инд.задания | *Общеразвивающие упр-ия* | *1* |
| 48 | Подвижные игры на воде. | 2 | Практическое 44 | Инд.задания | *Общеразвивающие упр-ия* | *1* |
|  **Физическое совершенствование: Баскетбол** |
| 49 | **Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину** (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Техника безопасности. | 2 | Практическое 45 | Инд.задания | *Игры на внимание и координацию* | *1* |
| 50 | **Прием техники защиты** ( перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание) | 2 | Практическое 46 | Инд.задания | *Упражнения на координацию* | *1* |
| 51 | Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | Практическое 47 | Инд.задания | *Ходьба, бег, общеразв. упр-ия* | *1* |
| 52 | Игра по правилам.  | 2 | Практическое 48 | Инд.задания | *Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта .* | *1* |
|  **Физическое совершенствование: Профессионально-прикладная физическая подготовка** |
| 53 | Развитие координационных способностей | 2 | Практическое 49 | Инд.задания | *Упражнения легкоатлета* | *1* |
| 54 | Совершенствование скоростно-силовых качеств | 2 | Практическое 50 | Инд.задания | *Ходьба, бег до 1км* | *1* |
| 55 | Совершенствование координационных качеств | 2 | Практическое 51 | Инд.задания | *Ходьба, бег до 2 км* | *1* |
| 56 | Совершенствование упражнений, направленных на общефизическую подготовку | 2 | Практическое 52 | Инд.задания | *Общеразвивающие упражнения* | *1* |
| 57 | Полоса препятствий | 2 | Практическое 53 | Инд.задания | *Прыжковые упражнения* | *1* |
| 58 | *Кросс(ходьба) по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.* | 2 | Практическое 54  | Инд.задания | *Дыхательная гимнастика* | *2* |
| 59 | **Дифференцированный зачет** | 2 | Практическое 55 |  |  |  |
|  | **Итого** | 117 |  |  |  | *58* |

**ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

Реализация программы предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

* стенка шведская
* столы теннисные
* щиты баскетбольные
* шашки, шахматы
* скамейки
* ракетки для настольного тенниса;
* гимнастические маты;
* гантели;
* тренажеры;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* секундомеры;

Технические средства обучения:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.

Оборудование спортивной площадки:

* полоса препятствий
* турник разновысотный
* футбольная площадка с футбольными воротами
* беговая дорожка
* прыжковая яма
* волейбольная площадка со стойками для сетки
* баскетбольная площадка с баскетбольными щитами
* брусья параллельные

ЛИТЕРАТУРА

**Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник для студ.учреждений СПО /. Н.В. Решетников [и др.], — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев ; — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. — ISBN 978-5-7695-9716-9.
2. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. —2-е изд., стереотип. — М. : Спорт, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Паралимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://paralymp.ru/>. - Текст : электронный.
2. Официальный сайт Российская спортивная энциклопедия : официальный сайт. – URL: <https://libsport.ru/>. - Текст : электронный.
3. Официальный сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>. – Текст : электронный.

**Дополнительные источники**

* 1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М. Р. Валетов : – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
	2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»