**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Тульской области**

**«Тульский государственный технологический колледж»**

Утверждаю

Директор ГПОУ ТО «ТГТК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/З.Г. Клименко/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности

38.02.02 «Страховое дело»

**2020**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**Организация-разработчик**: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский государственный технологический колледж» (далее – ГПОУ ТО « ТГТК»)

**Разработчики:**

Глазкова Елена Николаевна, руководитель физического воспитания ГПОУ ТО «ТГТК»,

Зуев Владимир Сергеевич, преподаватель физической культуры ГПОУ ТО «ТГТК».

**Рассмотрена и одобрена** цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года.

Председатель ЦМК гуманитарных дисциплин, физвоспитания и ОБЖ Е.Н.Глазкова

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ** 4

**ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ** 17

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.02 « Страховое дело»

1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1. **Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Студент после изучения дисциплины должен обладать следующими общими (ОК) .

ОК 2. Организовывать собственную деятельность ,выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей;

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118часов;

самостоятельной работы обучающегося 118часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **236** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **118** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия  в том числе контрольные занятия | 116  - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **118** |
| **Промежуточная аттестация *в форме зачетов***  **Итоговая аттестация *в форме*** *дифференцированного зачета* | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | ***2*** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 2часа** | | | |
| Тема 1.1.  Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| Введение. Физическая культура в обеспечении здоровья.  Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим). |  |  |
| **Самостоятельная работа:**  выполнение домашнего задания, подготовка рефератов по темам 1.2, 1.3, 1.4 | 2 |  |
| **Раздел II**  **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 116 часов** | | | |
| Тема 2.1  Легкая атлетика. | Содержание учебного материала. | 18 | 2 |
| **Бег на короткие дистанции**  Специальные беговые упражнения на скорость. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с преследованием с высокого и низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100 м, 4x250 м. Бег по повороту. Челночный бег 3х10м, 3х20м Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контр. упр. в беге на 30,60,100,250,500 метров и в челночном беге 3х10, 3х20м.  **Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка**  Техника бега на длинные дистанции. Финишный рывок Совершенствование техники бега на спусках и подъемах (бег в чередовании с ходьбой). Упражнения на выносливость (медленный бег от 4 до 14-15 минут), бег по прямой с различной скоростью. Бег 400-600м в умеренном темпе, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Бег по пересеченной местности в медленном темпе  Контрольные упражнения в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки).  **Прыжковые упражнения.**  Разновидности прыжков. Специальные упражнения для прыжков в длину. Прыжок в длину с места вперёд, назад. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (при наличии прыжковой ямы). Совершенствование техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. |  |  |
| ***Выполнение контрольных нормативов по л/а*** |  |
| **Самостоятельная работа:**  - подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, в беге на длинные дистанции, совершенствование техники прыжковых упражнений. | 18 |
| Тема 2.2  **Спортивные и подвижные игры** | Содержание учебного материала. | 20 | 2 |
| Баскетбол( ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину(с места, в движении,прыжком).Приемы овладения мячом ,прием техники защиты –перехват, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.Правила игры. Техника безопасности игры.Игра по правилам.  Волейбол (стойки, перемещения,передача,подача, нападающий удар,приемы мяча сверху и снизу, блокирование, правила игры, техника безопасности,игра по правилам).  Футбол(удар по летящему мячу, удары головой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, техника безопасности игры, игра по правилам).  Подвижные игры |  |  |
| ***Выполнение зачетных заданий*** |  |
| **Самостоятельная работа:**  - отработка отдельных элементов владения мячом, передач, ударов. | 20 |
| Тема 2.3  **Лыжная подготовка** | Содержание учебного материала. | 16 | 2 |
| Исходное положение (стойки), перемещения, основные способы передвижения ,повороты, спуски, подъемы и торможения, передвижения на скорость. |  |  |
|  |  |
| **Самостоятельная работа:**  - **выполнение домашних заданий , подготовка к сдаче зачетных заданий** | 16 |
| Тема 2.4  **Настольный теннис** | Содержание учебного материала. | 16 | 2 |
| Основные правила игры в настольный теннис,ведение счета, судейство. Подача мяча , прием мяча, учебно-тренировочные игры. |  |  |
|  |  |
| **Самостоятельная работа:**  - отработка отдельных элементов в настольном теннисе. | 16 |
| Тема 2.5  гимнастика | **Содержание учебного материала:** | 20 |  |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упраж­нения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередова­нии напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки).Комплексы упражнений вводной и производ­ственной гимнастики.Акробатика и опорные прыжки. |  |
|  |  |
| **Самостоятельная работа:** развитие физических качеств. | 20 |
| Тема 2.6ППФП | Содержание учебного материала. | 10 | 2 |
| Упражнения для разных групп мышц, контрольные нормативы, комплексы упражнений. Круговая тренировка, отжимания, подтягивания.Упражнения с гимнастической скамейкой, с использованием гимнастической стенки. Эстафеты : встречные, по кругу, с преодолением препятствий.   |  |  | | --- | --- | | **Самостоятельная работа: развитие физических качеств.** | 16 | |  |  |
| 10 |
|  |
| Тема 2.7Виды спорта по выбору | Содержание учебного материала. | 16 | 2 |
|  |  |  |
| Дыхательная гимнастика  Атлетическая гимнастика  Элементы единоборства  Спортивная гимнастика  Ритмическая гимнастика  Работа на тренажерах |  |  |
| **Самостоятельная работа: развитие физических качеств.** | 16 |
|  | **Промежуточная аттестация *в форме зачетов и*** *дифференцированного зачета* |  | |
| **итого** | | 236 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
4. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется при наличии:

* - спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;

- спортивного инвентаря (мячи, шахматы, шашки, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты и трапики, гимнастическая стенка, навесные перекладины, обручи, скакалки, теннисные столы, ракетки, шарики)

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Для студентов**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2013.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.

*Решетников Н.*В., *Кислицын Ю.*Л., *Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

*Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

**Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из­менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

*Кабачков В.А. Полиевский С.*А., *Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.

*Хомич М.*М., *Эммануэль Ю.*В., *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://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 ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов и промежуточной аттестации..

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения** |
| - умение использовать разнообразные формы и  виды физкультурной деятельно­сти для  организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - владение современными технологиями  укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики  предупреждения заболева­ний, связанных с  учебной и производственной деятельностью;  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,  умственной и физической работоспособности,  физического развития и физических качеств;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной  деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;  - владение 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) | *Оценка умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.*  *Оценка умения использовать приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.*  *Оценка владения приемами страховки и самостраховки,*  *Оценка умения составлять комплексы оздоровительной, ритмической, аэробной и атлетической гимнастики*  *Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для укрепление здоровья*  *Оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях*  *Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий*  *Оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности*  *оценка умения правильно планировать свои индивидуальные занятия, оценка выполнения реферативных работ* |