**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) в соответствии с Положением об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

40.02.03 «Право и судебное администрирование».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им.П.П. Аносова»

Разработчик:

Лымарь В. Н. преподаватель физической культуры

**аннотация**

1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 176 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 117 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 59 |
| в том числе: |  |
| Виды самостоятельной работы: занятия в секциях и кружках |  |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 10 |
| Раздел 2. Гимнастика | 6 |
| Тема 2.1. Художественная гимнастика  Тема 2.2.\*\*\* Вольная борьба | 3 |
| Раздел 3. Спортивные игры  Тема 3.1. Баскетбол | 10 |
| Тема 3.2. Волейбол | 10 |
| Тема 3.3 Настольный теннис | 10 |
| Тема 3.4 Футбол | 10 |
| Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или студентов с ОВЗ | 10 |
| Итоговая аттестация в форме**зачета**, **дифференцированного зачета** | |

# **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

Основные источники:

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

2. Быков В.С., паспорт здоровья и физической подготовленности студента, - Челябинск: ЮУрГУ, 2012. – 12 с.

3. Зотов А.П., Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Б.И.Мишин, О.А.Лисов «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации по организации, ведению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» - М.; 2015. – 180 с.

4. Зотов А.П., концепция формирования системы здорового образа жизни учащейся молодежи Российской федерации. Москва, 2015. – 74 с.

5. Лях В.И., Физическая культура: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

6. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации.: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

7. Мутко В.Л. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. – Москва, 2014. – 86 с.

8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.-М.:ВАКО,2017.-288 с.

**Интернет-ресурсы:**

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

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

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

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

5. http//www.flgr.ru**/** Федерация лыжных гонок России

6. [http://rules.walk.ru/Basket. Voley html](http://rules.walk.ru/Basket.html) Сайт посвящённый правилам различных игр.

7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол>: Правила игры́ в футбо́л.

8.http://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\_атлетика

9. Информационные образовательные ресурсы для обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ: АСУ «Проколледж