



«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»
Профессиональное образовательное частное
учреждение



РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность СПО: 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
(базовая подготовка)

на базе основного общего образования
на базе среднего общего образования

Форма обучения _____ **заочная** _____

(очная, заочная, очно-заочная)

Москва

2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовая подготовка)

Организация разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Колледж информатики и дизайна»

Разработчик (составитель): Будникова Ирина Юрьевна

Рассмотрена и одобрена

Заместитель директора по УМР

Гаах Н.А. Гаах

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина направлена на формирование **общих компетенций:**

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 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 244 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 2 часа;

– самостоятельная работа обучающегося – 242 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	240
в том числе:	
<i>Составление комплексов упражнений Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития</i>	240
<i>Промежуточная аттестация в форме контрольной работы, Дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теория и практика физической культуры. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p><i>Тематика рефератов:</i></p> <p>Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<p>Содержание</p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП).</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>		2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p> <p>Закрепление практики судейства.</p>	14	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	<p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП).</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.</p>	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия	14	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа		
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия	14	2
	Выполнение контрольного норматива: - бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматив: - бег 500 метров - девушки, - бег 1000 метров - юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия	14	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.	Практические занятия	14	2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия	14	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия	14	2
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		
Раздел 4. Волейбол			
	Практические занятия		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
передач двумя руками.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	14	
	Самостоятельная работа Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практические занятия Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	14	2
	Самостоятельная работа Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практические занятия Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	14	2
	Самостоятельная работа Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	14	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия	14	2
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Самостоятельная работа		Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге, закрепление технике подъема и спусков.
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практические занятия	14	2
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Самостоятельная работа		Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практические занятия	12	2
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Самостоятельная работа		Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практические занятия		2
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p>	12	
Раздел 6. Гандбол			
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам. Тактика игры в гандбол. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	<p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броскам мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.</p>		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа Закрепление техничским элементом в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		2
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время	2	
	Всего	244	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических и раздаточных материалов по дисциплине.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска или экран;
- мультимедийный проектор;
- многофункциональное устройство (МФУ);
- средства для воспроизводства аудио;
- компьютер для преподавателя с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>.— ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2018. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. — ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Дополнительные источники:

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> .— ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура»

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. https://gabov-ap.ucoz.ru/index/internet_resursy_po_predmetu/0-8 - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий. Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания обучающимися

Лист согласования

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2019-2020 учебный год по дисциплине

В рабочую программу внесены следующие изменения:

*Актуализована литература
Обновлена нормативная база - утверждено
актом*

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Председатель ПЦК



А.В. Ерёмкин