



«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

2020

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. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <p>Теория и практика физической культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Социальные функции физической культуры.</p> <p>Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p> | | |
| | Самостоятельная работа | 14 | |
| <p>Тематика рефератов:</p> <p>Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.</p> <p>Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <p>Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p> | | | |

| 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 | |
| | 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. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | Практические занятия | 14 | |
| | 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. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Практические занятия | 14 | |
| | 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. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | |
| | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. | | |
| Раздел 4. Волейбол | | | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней | Практические занятия | | |
| | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | | 2 |

| 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. | | |
| | Самостоятельная работа Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 14 | |
| 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. | | 2 |
| | Самостоятельная работа Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 14 | |
| 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. | | 2 |
| | Самостоятельная работа Выполнение технических элементов в учебной игре. | 14 | |
| 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. | | 2 |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. | 14 | |

| 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 Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | | 2 |
| | Самостоятельная работа Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге, закрепление технике подъема и спусков. | 14 | |
| | Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | Практические занятия 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. | 14 | |
| Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | Практические занятия Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | | 2 |
| | Самостоятельная работа Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | 12 | |
| | Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | Практические занятия 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 техническим элементам 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/ТПФК/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 2020-2021 учебный год по дисциплине

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

*Актуализована программа
Обновлена корректура - приложение
акт*

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

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель ПЦК



А.В. Ерёмкин