

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(базовая подготовка)

г.о.Тольятти 2020 г.

ОДОБРЕНО:

Учебно-методическим Советом Академии
Председатель

_____/Алексеева У.С./

____ 20 ____

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

____ Т.В.Буробина

« ____ » ____ 20 ____ г.

Рабочая программа дисциплины 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: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

Разработчик:

Борисов Е.С., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	2 курс	3 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70	52
в том числе:		
лабораторные работы		
практические занятия	70	52
контрольные работы		
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74	48
в том числе:		
написание реферата	4	-
выполнение физических упражнений	58	48
спортивная игра	12	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачет</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура.		6	
Тема 1.1. Физическая культура.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему: «Методики оценки работоспособности». Ведение личного дневника самоконтроля	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	ПЗ 2 Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	
	ПЗ 3 Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	2	
	ПЗ 4 Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Бег 100м	2	
	ПЗ 5 Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	ПЗ 6 Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	ПЗ 7 Упражнения на выносливость. Финишный рывок	2	
	ПЗ 8 Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	
	ПЗ 9 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	ПЗ 10 Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка	20	

Раздел 3. Атлетическая гимнастика.		30
Тема 3.1. Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	
	ПЗ 11 Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике	2
	ПЗ 12 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	2
	ПЗ 13 Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине	2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнение силовых упражнений	8
Тема 3.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия	
	ПЗ 14 Профессионально - прикладная физическая подготовка. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног.	2
	ПЗ 15 Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.	2
	ПЗ 16 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний .Упражнения для коррекции зрения.	2
	ПЗ 17 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Круговая тренировка	8
Раздел 4. Лыжная подготовка		22
Тема 4 . 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12
	Практические занятия	
	ПЗ 18 Основы техники лыжных ходов. Спуски со склонов, подъемы	2
	ПЗ 19 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2
	ПЗ 20 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	ПЗ 21 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
	ПЗ 22 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2
	ПЗ 23 Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений	10

Раздел 5. Спортивные игры		26
Тема 5.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	14
	Практические занятия	
	ПЗ 24, 25 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	4
	ПЗ 26 Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2
	ПЗ 27, 28 Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4
	ПЗ 29 Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
	ПЗ 30 Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры	12
Раздел 6. Виды спорта по выбору		22
Тема 6.1. Фитнес.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	
	ПЗ 31, 32 Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4
Тема 6.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	
	ПЗ 33 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2
	ПЗ 34, 35 Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	4
	Зачет	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений	12
ВСЕГО		144
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 курс			
Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	ПЗ 2 Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Бег 100м	2	
	ПЗ 3 Эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	ПЗ 4 Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.	2	
	ПЗ 5 Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	
	ПЗ 6 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	ПЗ 7 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	ПЗ 8 Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка	8	
Раздел 2 Атлетическая гимнастика.		22	
Тема 2.1. Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	ПЗ 9 Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	ПЗ 10 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	2	
	ПЗ 11 Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом,	2	

	обручем (девушки). Подтягивание на перекладине	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения силовых упражнений	6
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	
	ПЗ 12 Основы техники и техника безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.	2
	ПЗ 13 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Комплекс на верхний плечевой пояс. Комплекс на пресс. Комплекс на спину и ноги. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	2
	Самостоятельная работа обучающихся Круговая тренировка	6
Раздел 3. Лыжная подготовка		20
Тема 3. 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10
	Практические занятия	
	ПЗ 14 Основы техники лыжных ходов, спуски со склонов, подъемы	2
	ПЗ 15 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2
	ПЗ 16 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	ПЗ 17 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
	ПЗ 18 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений	10
Раздел 4. Виды спорта по выбору		34
Тема 4.1. Фитнес.	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия	
	ПЗ 19, 20 Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	4
	ПЗ 21, 22 Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4

Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия	
	ПЗ 23, 24 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	4
	ПЗ 25, 26 Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	4
	Дифференцированный зачет	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений	18
ВСЕГО		100
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>-2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- стойки волейбольные;
- гантели массивные;
- гантели переменной массы;
- гиря спортивная;
- доска наклонная универсальная;
- канат для перетягивания;
- канат для лазанья;
- коврик перекресный;
- коврик прыжковый крестообразный;
- маты спортивные;
- мяч набивной (медицинболл);
- мяч набивной (3-4 кг);
- мяч гимнастический;
- набор для спортивных игр в сумке 4 комплекта;
- стенка гимнастическая;
- палка для гимнастики;
- перекладина универсальная;
- перекладина навесная универсальная;
- рукоход настенный;
- скакалки гимнастические;
- скамья гимнастическая прямая;
- скамья гимнастическая;
- скамья силовая универсальная;
- эспандер;
- шест для лазанья;
- брусья гимнастические;
- бревно;
- оборудование для полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 17-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017г. – 176 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

Дополнительная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке

Интернет-ресурсы

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p id=1564
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2 object77521 .html>
<http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno vospit process.doc>
<http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya programma.doc>
<http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1 03 2008/tb0104.htm>
<http://kn.kture.kharkov.ua/entrant plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	Текущий контроль: - практические занятия. Итоговый контроль: - дифференцированный зачет.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	

5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в интерактивных формах (часы)
Лекции	не предусмотрено	-
Практические занятия, семинары:	командное соревнование малых групп обучающихся	43
Лабораторные занятия:	не предусмотрено	-
ВСЕГО:		43