ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

2023 г.

Рассмотрена
ПЦК
«общегуманитарного и
социально-экономического
цикла»
Председатель
_____ Афанасьева Р.И.
Протокол № 1
от «01» 09 2023г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности/профессии 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Советом МОиН Челябинской области по примерным ОПОП НПО и СПО.

Зам. директора по УМР
Е.Н. Смирнова
_____
«01» 09 2023

Смирнова Елена Николаевна
cn=Смирнова Елена Николаевна, o=ГБПОУ "Юрюзанский технологический техникум", ou=Заместитель директора по УМР, email=spo.yutt@yandex.ru, c=RU
2023.11.22 15:22:42 +05'00'

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик: _____ Шабанова Юлия Михайловна,
(подпись) преподаватель физической культуры.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СГ.04 Физическая культура

I. Пояснительная записка рабочей программы дисциплины.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

В результате освоения 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

практической подготовки – 24 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

II. Структуру и содержание 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)	122
в том числе:	
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122

Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения	4
Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	4
Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	4
Комплекс упражнений для привития навыков быстроты ответных действий	4
Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	4
Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	4
Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре			10	
Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре	**Содержание учебного материала**		10	
	2	Основы организации двигательного режима	2	
	4	Меры безопасности на уроках физической культуры		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельной работы		8	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			52	
Тема 2.1. Техника бега на	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Низкий старт	4	

короткие дистанции	2	Стартовое ускорение		
	3	Бег на дистанции		
	4	Финиширование		
	5	Совершенствование техники бега по прямой и повороту, низкого старта и финиширования		
	Контрольные упражнения и требования			
	Контрольные упражнения для проверки уровня общей физической подготовленности			
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений для развитии быстроты		4	
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Высокий старт	4	
	2	Стартовое ускорение		
	3	Бег на ровных участках, по прямой и повороту		

	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	Контрольные упражнения и требования			
	Проверить умение в беге 300, 500 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать упражнения на развитие скоростной выносливости		6	
Тема 2.3. Техника кроссового бега	**Содержание учебного материала**		12	
	1	Бег на равнинных участках	6	
	2	Бег в гору и под уклон		
	3	Бег по пересечённой местности		
	Контрольные упражнения и требования			
	Выполнить нормативы; девушки-2000 м.юноши-3000м..			
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать упражнения на развитие выносливости		6	
Тема 2.4. Техника прыжка в высоту с разбега	**Содержание учебного материала**		12	
	1	Обучение и совершенствование прыжка способом «перешагивание»	2	
	2	Обучение и совершенствование прыжка способом «перекидной»	4	
	Контрольные упражнения и требования			

	Выполнение норматива одним из изученных способов прыжка		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6	
Тема 2.5. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	10	
	1 Обучение и совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки	4	
	Контрольные упражнения и требования		
	Выполнить нормативы; девушки-2000 м.,юноши-3000м..		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты, координации движения	6	
Раздел 3. Баскетбол		34	
Тема 3.1. Техника передвижений и остановок	**Содержание учебного материала**	6	
	1 Передвижения и остановки Повороты на месте и в движении вперёд и назад без мяча и после получения мяча Совершенствование техники передвижения и остановок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	Изучение основных правил по баскетболу.			
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении	4	
	2	Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		
	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий		4	
Тема 3.3. Техника ведения и броска мяча	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника»	2	
	2	Броски мяча правой и левой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести		4	
Тема 3.4. Сочетание технических	**Содержание учебного материала**		6	
	1	Различные сочетания с применением ловли, передач, ведения, остановок, финтов, рывков и бросков в корзину	2	

приемов	**Самостоятельная работа обучающихся** Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие координации	4	
Тема 3.5. Индивидуальные действия	**Содержание учебного материала**	2	
	1 Индивидуальные действия в нападении и защите	2	
	Контрольные упражнения и требования		
	Броски мяча после ведения, со штрафной линии		
Тема 3.6. Коллективные действия	**Содержание учебного материала**	4	
	1 Коллективные действия в нападении и защите	4	
Раздел 4. Гимнастика		38	
Тема 4.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	**Содержание учебного материала**	10	
	1 Построения и перестроения	4	
	2 Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости		
	3 Комплексы утренней гимнастики, физкультурной паузы		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса производственной гимнастики и физкультурной паузы	6	

Тема 4.2. Вольные и акробатические упражнения	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Перекаты, кувырки	4	
	2	Стойки: на лопатках, на голове, на руках		
	3	Комплексы вольных упражнений с элементами акробатики		
	Контрольные упражнения и требования			
	Выполнение комплекса вольных упражнений с элементами акробатики из изученных элементов			
	Самостоятельная работа обучающихся Работа по карточкам - заданиям		6	
Тема 4.3. Опорный прыжок	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Юноши «согнув ноги»	2	
	2	Девушки «боком»	2	
	Контрольные упражнения и требования			
	Выполнение опорного прыжка изученным способом			
	Самостоятельная работа обучающихся Развивать координацию, гибкость и подвижность в суставах		6	

Тема 4.4 Упражнения на гимнастических снарядах	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Выполнение комбинации упражнений на перекладине (юноши)	2	
	2	Выполнение комбинации упражнений на брусьях разной высоты (девушки)		
	Контрольные упражнения и требования			
	Выполнение зачетной комбинации на гимнастических снарядах			
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче зачетного норматива		4	

Раздел 5. Лыжная подготовка			58	
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах	**Содержание учебного материала**		12	
	1	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	8	
	2	Строевые приемы с лыжами и на лыжах		
	3	Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы		
	4	Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы		
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата		4	
Тема 5.2. Техника подъемов	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»	4	
	2	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Комплекс упражнений для умения сохранять равновесие			
Тема 5.3. Техника спусков	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Стойки: основная, высокая, низкая	4	
	2	Совершенствование техники спусков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения		4	
Тема 5.4. Техника торможения	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», упором на одну и две палки	4	
	2	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», упором на одну и две палки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.		4	
Тема 5.5. Техника поворотов	**Содержание учебного материала**		12	
	1	Техника поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»	2	
	2	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости Подготовка к сдаче зачетного норматива		4	
Тема 5.6. Выполнение контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**		4	
	1	Контрольное прохождение дистанции: юноши-5 км, девушки-3 км.	4	
	Контрольные упражнения и требования			
	Юноши-5 км, девушки-3 км в условиях соревнований			
Раздел 6. Волейбол			40	
Тема 6.1. Техника передвижений, стойка	**Содержание учебного материала**		10	
	1	Обучение технике передвижений; стойка волейболиста	4	
	2	Правила игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для привития навыков быстроты ответных действий		4	
Тема 6.2. Приём и передача мяча сверху двумя	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Обучение приёма и передачи мяча сверху двумя руками	2	
	2	Совершенствование приёма и передачи сверху двумя руками	2	

руками	**Самостоятельная работа обучающихся** Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча		4	
Тема 6. 3. Техника подачи	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Обучение технике нижней прямой, верхней прямой подачи	2	
	2	Совершенствование нижней прямой, верхней прямой подачи	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		4	
Тема 6. 4. Техника нападающего удара	**Содержание учебного материала**		8	
	1	Обучение технике нападающего удара	4	
	2	Нападающий удар по ходу из зон 2 и 4		
	3	Совершенствование техники нападающего удара		
	Контрольные упражнения и требования			
	Выполнение передач сверху и снизу двумя руками над собой			
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов		4	

Тема 6. 5.	**Содержание учебного материала**		4	
Техника игры в нападении, защите	1	Обучение технике скидок, блокирование; одиночное, групповое, взаимодействие игроков	2	
	2	Совершенствование техники скидок, блокирования	2	
	Контрольные упражнения и требования			
	Выполнение подач			
Тема 6.6.	**Содержание учебного материала**		2	
Тактика игры в защите и нападении	1	Тактика игры в защите и нападении в двухсторонней игре Совершенствование тактики игры в защите и нападении Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре	2	
Дифференцированный зачет			2	
		Всего:	**244**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, перекладина-2шт., гимнастические маты-10шт., гимнастическая скамейка-3шт., гимнастический «конь», гимнастический «козёл», баскетбольный щит с кольцом-2шт.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, DVD проигрыватель.

Лыжная база: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич.-М.: Гардарики, 2008. - 366 с.
2. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М. ; СПб : Питер, 2006. – 607 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры : Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. - 192 с.
5. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. – М.; СПб., Питер, 2004. - 224 с.
6. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. -165 с.

7. Чоговадзе, А.В., Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / А.В. Чоговадзе., В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук. – М.:Высшая школа, 1986.-144 с.
8. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ.СПб, 1998.- 85 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 144 с.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999. – 65 с.
3. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. - 322 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, 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.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность:** Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность:** Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в учебное заведение и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.