

ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

2022 г

Рассмотрена
ПЦК
«общегуманитарного и
социально-экономического
цикла»

Председатель

Протокол № 01

от « 01 » 09 2022г.

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 2022

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик:

(подпись)

Шабанова Юлия Михайловна,
преподаватель физической культуры.

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 183 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

практической подготовки – 40 часа;

самостоятельной работы обучающегося 61 часов.

II. Структуру и содержание дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	61

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.	Содержание учебного материала		8	
	1	Низкий старт		

Техника бега на 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 развития быстроты		4	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		10	
Техника бега на средние дистанции	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 Изучение основных правил по баскетболу.		4	

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 приемов	Содержание учебного материала		6	
	1	Различные сочетания с применением ловли, передач, ведения, остановок, финтов, рывков и бросков в корзину	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

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

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	Содержание учебного материала		8	

Упражнения на гимнастических снарядах	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		6	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка к сдаче зачетного норматива			

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 Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости Подготовка к сдаче зачетного норматива		4 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 руками	Содержание учебного материала		8	
	1	Обучение приёму и передачи мяча сверху двумя руками	2	
	2	Совершенствование приёма и передачи сверху двумя руками	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча		4	
Тема 6. 3.	Содержание учебного материала		8	

Техника подачи	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. Техника игры в нападении, защите	Содержание учебного материала		4	
	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	2	
		Совершенствование тактики игры в защите и нападении		
		Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре		
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				
	О ц е н к а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленност ь: 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 подготовленност ь: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	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	10.1 5 10.3 5	10.5 0 11.2 0	11.2 0 11.5 5	11.5 0 12.4 0	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.0 0 12.3 0	12.3 5 13.1 0	13.1 0 13.5 0	13.5 0 14.4 0	14.3 0 15.3 0

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.