

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД. 05 Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Алексеевка
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28 июня 2016г.) в пределах освоения ППСЗ по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:
Директор ОГАПОУ «Алексеевский
колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 30.08
от 30.08 2019 г.



Принято
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.
Председатель Н.М. Волкова

Разработчик: _____
ОГАПОУ

В.В. Колядинцев - преподаватель
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508, на основе Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28 июня 2016г.) в пределах освоения ГПССЗ по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося - 117 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 50 часов;
- консультации – 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные занятия	*
практические занятия	109
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
в том числе:	
Подготовка сообщений	
Освоение физических упражнений различной направленности	
Занятие дополнительными видами спорта	
Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	
Консультации	8
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	3	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1,3
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение: Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	1	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	3	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1,3
	Лабораторные работы	*	

	Практическое занятие	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить сообщение: Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	3	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	*	2,3
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	2	
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить сообщение: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	6	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	*	2,3
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	4	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить сообщение:		
	1.Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.		
	2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности		
Раздел 2.			

Тема 2.1. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	Содержание учебного материала		3	2,3
	1			
	Лабораторные работы	*		
	Практические занятия	*		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	2		
	Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Консультация			
	Содержание учебного материала	3		
	1	*		
Тема 2.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.	Содержание учебного материала		3	2,3
	1			
	Лабораторные работы	*		
	Практические занятия	*		
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.	2		
	Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Консультация			
	Содержание учебного материала	50		
	1	*		
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		50	2,3
	1			
	Лабораторные работы	*		
	Практические занятия	*		
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции Техника бега на длинные дистанции Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты. Зачет.	34		
	Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Консультация			
	Содержание учебного материала	50		
	1	*		

	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега на короткие дистанции Отработка техники бега на длинные дистанции Отработка метания гранаты Отработка прыжков в длину с разбега Консультация Консультация	16	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	21	1,2,3
	1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	10	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники ходьбы на лыжах Консультация	7	
Тема 2.5 Спортивные игры	Содержание учебного материала	51	2,3
	1 Волейбол Баскетбол	*	
	Лабораторные работы	*	

	<p>Практические занятия</p> <p>Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.</p> <p>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.</p> <p>Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение.</p> <p>Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Баскетбол. Учебная игра</p>	34	
	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Волейбол. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Учебная игра.</p> <p>Консультация</p> <p>Консультация</p>	*	
<p>Тема 2.6. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение упражнений для развития силы мышц.</p>	15 * * 10 * 5	2,3

Тема 2.7 Виды сорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	16	2,3
1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	*	
Лабораторные работы	Лабораторные работы	*	
Практическое занятие	Практическое занятие	10	
Работа на тренажерах.	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Техника безопасности.		
Работа на тренажерах.	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.		
Контрольные работы	Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа	6	
Отработка упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	Отработка упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой		
Консультация	Консультация		
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	175	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; скакалки, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры, замкнутая беговая дорожка.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.- 176 с

2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
3. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2013.
4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012.

Интернет – источники

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goucp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, зачета и дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение практических заданий, зачет, дифференцированный зачет
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	Выполнение практических заданий, зачет, дифференцированный зачет