

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СРМК

И.В. Бледных

_____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Курс	2, 3
Группа	Ю-21, Ю-22, Ю-23, Ю-25, Ю-26 Ю-31, Ю-32, Ю-33, Ю-35, Ю-36.

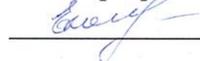
Ставрополь 2022

ОДОБРЕНА

На заседании кафедры
физического воспитания

Протокол № 9 от 24 мая 2022 г.

Зав. кафедрой



Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист



Ю.Ю. Калайтанова

Разработчик: преподаватель ГБПОУ СРМК Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета №13 от 27мая 2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовая подготовка**, входящей в укрупненную группу специальностей **40.00.00 Юриспруденция**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 **Право и организация социального обеспечения базовая подготовка**, входящей в укрупненную группу специальностей **40.00.00 Юриспруденция**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности:

а) общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

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) личностные результаты:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

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. Количество часов, для освоения рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 122 часа, в т.ч. в форме практической подготовки – 4 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	120
в т.ч. практические занятия в форме практической подготовки	4
контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями на 23 июня 2014 года). Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	2	1
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Тема « Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья», реферативное сообщение	2	
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		148	
Тема 1.1. Социально-биологические основы	Содержание учебного материала	-	2
	1 Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы		

физической культуры и здоровый образ жизни		знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности организма.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия: 1. Диагностика уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 4. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 5. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.		10	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение зарядки. 2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 4. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 5. Выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.		10		
Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала.		-	2
	1	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых		

	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике спортивной ходьбы. 3. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов. 5. Совершенствование техники челночного бега 10 х 10 м. 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции для девушек – 1000 м, для юношей –2000 м. Сдача контрольных нормативов. 7. Совершенствование техники эстафетного бега. 8. Кросс: особенности, техника. 9. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. 10. Совершенствование бега по пересеченной местности.	20	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	22	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Отработка техники прыжка в длину с места. 2. Отработка техники выполнения спортивной ходьбы (2-3 занятия) 3. Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений 4. Выполнение комплекса упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции. 5. Отработка техники низкого старта. 6. Отработка техники высокого старта. 7. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. 8. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 9. Приседания.		
Зачет	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических	Содержание учебного материала.	-	2
	1 Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки:		

<p>качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)</p>	<p>непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		
	<p>Лабораторные работы(не предусмотрены)</p>	-	
	<p>Практические занятия: Баскетбол. 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. Учебная игра. 2. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой,</p>	30	

	<p>ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча. Учебная игра.</p> <p>3. Броски мяча: броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, с отскоком от щита – на месте; броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра.</p> <p>4. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</p> <p>5. Варианты тактических систем в защите. Учебная игра.</p> <p>6. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.</p> <p>7. Повторение правил и судейства игры баскетбол.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <p>Волейбол.</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча над собой и в движении, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.</p> <p>2. Подачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</p> <p>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.</p> <p>4. Прямой и боковой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>5. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>6. Тактические действия в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p>		
	<p>Контрольные работы(не предусмотрены)</p>	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа:</p> <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. 2. Отработка ведения, ловли и передачи мяча. 3. Отработка бросков мяча в корзину. 4. Совершенствование техники ведения мяча. 5. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре баскетбол. 6. Отработка техники выполнения штрафных бросков. 7. Отработка ведения мяча с последующим броском в кольцо. 8. Правила и судейство игры в баскетбол. <p>Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники передачи мяча над собой. 	30	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Отработка техники выполнения подач 3. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре волейбол. 4. Отработка техники нападающего удара . 5. Отработка техники блокирования. 6. Повторение правил игры волейбол. 7. Отработка техники передача мяча в парах 		
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала.	-	2
	1 Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.		
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Прикладные гимнастические упражнения. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. 2. Легкоатлетические прыжки: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами). 3. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км). 4. Преодоление полосы препятствий. Практическое занятие в форме практической подготовки <ol style="list-style-type: none"> 5. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год. 	10	
	Контрольные работы(не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка выполнения прикладных гимнастических упражнений. 2. Прыжки через скакалку на месте. 3. Отработка упражнений по подготовке к марш-броску. 4. Прыжки через горизонтальные препятствия. 5. Подтягивания. 	12	
Дифференцированный	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для	2	

зачет	девушек бег на 1000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 2000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: спортивные игры (по выбору).		
Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		92	
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>1 Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.</p>		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика уровня физической подготовки. 2. Оздоровительные ходьба и бег с целью повышения аэробной способности организма. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов. 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов. 5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. 6. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, 	16	

	<p>переход через планку и приземление. Сдача контрольных нормативов. 7. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). 8. Закрепление техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<p>Контрольные работы(не предусмотрены)</p>	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. 2. Оздоровительный бег. 3. Отработка техники низкого старта. 4. Отработка специальных беговых упражнений. 5. Прыжки на скакалке на месте. 6. Прыжки на скакалке в движении. 7. Выполнение комплекса упражнений направленных на подготовку к метанию гранаты.</p>	16	
<p>Тема 2.2. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</p>	<p>Содержание учебного материала. 1 Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p>	-	
	<p>Лабораторные работы(не предусмотрены)</p>	-	
	<p>Практическое занятие в форме практической подготовки 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. Практические занятия: 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта». 4. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс, настольный теннис.</p>	10	3

	5.Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 2. Выполнение утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. 3. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. 4. Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости, быстроты. 5. Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. 6. Игра в подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	12	
Зачет	Зачет. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей); прыжок в высоту; метание гранаты.	2	
Тема 2.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала.		
	1 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия: Настольный теннис 1. Выполнение технических приемов. 2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра. Бадминтон	16	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. 2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в бадминтоне. 3. Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне. 4. Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. 5. Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. 		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Настольный теннис</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка технических приемов. 2. Отработка техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Повторение правил игры на счет. Судейские термины. 4. Отработка техники игры с партнером. <p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники держания ракетки. 2. Отработка техники игровых стоек в бадминтоне. 3. Отработка техники передвижений по площадке. 4. Отработка техники выполнения подачи. 	18	
Дифференцированный зачет	<p>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Вариативная часть: для юношей– упражнения на брусьях и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне.</p>	2	
	ВСЕГО	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

ОУПб.06	Физическая культура	Основной источник литературы		
		Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. : ил. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-109093-0. – Текст : электронный // Znanium.com : электронно-библиотечная система : [сайт]. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 05.07.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.	полный контингент	

		<p>Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/77006.html (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p>	полный контингент	
		Дополнительные источники литературы		
		<p>Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/98756.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	Полный контингент	

		<p>Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85501.html (дата обращения: 02.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	Полный контингент	
		<p>Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91470.html (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	Полный контингент	

		<p>Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/95631.html (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.</p>	Полный контингент	
		<p>Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73253.html (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.</p>	Полный контингент	

		Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения : учебное пособие / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 90 с. — ISBN 978-5-8149-2520-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/78489.html (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	Полный контингент	
		Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/92790.html (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	Полный контингент	
		Печатные издания		
		Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.	6	
		Журналы		

		ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184 (дата обращения: 19.06.2021).-Текст: электронный.	Полный контингент	
		ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал.Федеральный научный центр физической культуры и спорта.-Москва, .-URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555 (дата обращения: 19.06.2021).-Текст: электронный.	Полный контингент	
		ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал /Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481 (дата обращения: 19.06.2021).-Текст: электронный.	Полный контингент	

3.3. Образовательные технологии

3.3.1.В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовая подготовка, реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

3.3.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в практических занятиях

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии
-------------	-------------------------------------------------------

ТО	Лекция - диалог (данная лекция происходит в диалогическом общении). Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию.
ПР	<ul style="list-style-type: none"> - Технология коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает. - Технология разноуровневого обучения (дифференцированного). Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.) - Технология коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения. - Технология проблемного обучения- внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.

3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении. Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы во второй год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура образовательного учреждения составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

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.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<i>1</i>	<i>2</i>
	Умения:	
ОК 2,3, 6, 10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, в т.ч. в форме практической подготовки, занятий в секциях по видам спорта; - диагностика; - зачет; - дифференцированный зачет.
	Знания:	
ОК 2,3, 6, 10	роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - зачет; - дифференцированный зачет.
ОК 2,3, 6, 10	основ здорового образа жизни	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - зачет; - дифференцированный зачет.