

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
М.А. Малеева
« 25 » 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

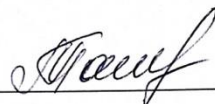
Черкесск 2019 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее-СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, базовый уровень, направление подготовки – 40.00.00 Юриспруденция

Организация-разработчик:
СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:
Маркина Г.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»
от 05 02 2019г. протокол № 7

Председатель цикловой комиссии  Г.М. Маркина

Рекомендована методическим советом колледжа
от 25 02 2019 г. протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, базовый уровень, направление подготовки – 40.00.00 Юриспруденция

Программа может быть использована для реализации адаптированной образовательной программы обучающихся инвалидов или обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учащихся в инклюзивной группе.

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

дисциплина входит в 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.

Перечень формируемых компетенций (общих и профессиональных по дисциплине Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося 122 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
лекции	<i>6</i>
практические занятия	<i>116</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
подготовка выступлений, сообщений, рефератов	<i>16</i>
Индивидуальные задания	<i>18</i>
занятия в спортивных клубах, секциях .	<i>88</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> <i>3, 4 семестры – зачет</i> <i>5 семестр – ДЗ</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
	2 курс (3 семестр)		64	
	Содержание учебного материала			
Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала. Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	2	2
	2	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2	2
Легкая атлетика			32	
Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.	2	2
	2	Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3 × 10 м	2	2
	3	Отработка техники низкого старта. Бег 100м., Выполнение стартового разбега и эстафетного бега.	2	2
	4	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м	2	2
Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
	2	Тактика бега на длинные дистанции.	2	2
	3	Бег по пересеченной местности. Марш-бросок.	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	3
	5	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов ,докладов Занятия в спортивных клубах, секциях.	16	3
Спортивные игры.			28	
	Содержание учебного материала			
Баскетбол.	1	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча	2	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	2
	3	Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	2	2

	4	Командные действия игроков в нападении и защите.	2	2
	5	Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	2	2
	6	Упражнения на развитие координации движения, ловкости	2	2
	7	Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	3
	8	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка рефератов, сообщений: «Правила игры в баскетбол», «Правила судейства в баскетболе»	14	2
	2 курс (4 семестр)		84	
1	2		3	4
Атлетическая гимнастика			16	
	Содержание учебного материала			
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями	6	2
	2	Сдача контрольных нормативов.	2	3
	3	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	8	3
Спортивные игры	Содержание учебного материала		28	
Волейбол	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	4	2

	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	4	2
	3	Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону.	4	3
	4	Сдача контрольных нормативов	2	3
	5	Самостоятельная работа обучающихся. Рефераты: «Правила игры в волейбол», «Правила судейства в волейболе». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.	14	3
Легкая атлетика			32	
Прыжки в длину		Содержание учебного материала		
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места.	2	2
	2	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	2	2
	3	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов.	2	2
	5	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	8	3
Бег на средние и длинные дистанции		Содержание учебного материала		
		Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
		Тактика бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Бег 400м, 800м,	2	2
		Бег по пересеченной местности. Марш-бросок.	2	3
		Сдача контрольных нормативов	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов, докладов Занятия в спортивных клубах, секциях.	8	3
Футбол			16	
Простые тактические комбинации		Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	3
		Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).	8	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3 курс (5семестр)		96	
Легкая атлетика			16	
Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
Бег на длинные дистанции	1	Отработка техники низкого старта. Бег 100м., Прыжки в длину с места.	2	2
Прыжки в длину	2	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
	3	Бег по пересеченной местности. Марш-бросок с преодолением полосы препятствий	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	
	5	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов ,докладов Занятия в спортивных клубах, секциях.	8	3
Спортивные игры.				
Футбол			12	
Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра	4	3
	2	Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	3
	3	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).	6	3
Баскетбол			24	
	1	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	4	2
	2	Командные ,индивидуальные действия игроков в нападении и защите.	4	2
	3	Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита (контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. учебная игра	4	3
	4	Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита (контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. учебная игра	4	3
	5	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных клубах и секциях.	12	3
Волейбол			32	
	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача	4	2

		мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.		
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	4	2
	3	Тактика игры в нападении и защиты. Командные, групповые индивидуальные действия: верхняя подача мяча в указанную зону. Взаимодействия игроков	4	2
	4	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра	4	3
	5	Самостоятельная работа обучающихся..Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных клубах, секциях	16	3
Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		12	
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями	4	2
	2	Сдача контрольных нормативов.	2	3
	3	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	6	3
всего			244	

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 ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гиря – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Список основной литературы	
1	Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова. - 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
2	Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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	Текущий контроль – Выполнение комплексов упражнений, тестирование, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов,

целей;	педагогическое наблюдение в процессе практических занятий
знать:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ➤ основы здорового образа жизни; 	Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов <i>3,4 семестр - зачет</i>
	Итоговый контроль в форме: <i>5 семестр - дифференцированный зачет.</i>