

Кировское областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Нолинский техникум механизации сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

40.02.03 Право и судебное администрирование
(базовая подготовка)

Нолинск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 513 от 12 мая 2014 г. и примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 года ФГУ ФИРО).

Организация - разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Нолинский техникум механизации сельского хозяйства»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ ОТ

02 АПР 2021

06 АПР 2021

ПРОТОКОЛ № 5

№ 126 - П

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	23
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена - в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка) в части освоения основного вида профессиональной деятельности: реализация правовых норм в социальной сфере, выполнение государственных полномочий по пенсионному обеспечению, государственных и муниципальных полномочий по социальной защите населения.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 508 от 12 мая 2014 г. (в ред. Приказов Минобрнауки России от 24.07.2015 № 754, от 14.09.2016 № 1193)

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и программах переподготовки).

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента,

физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к базовой части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и является обязательной для всех студентов, обучающихся по образовательной программе среднего профессионального образования - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка). Изучается на протяжении всего периода обучения студентов.

Метапредметные связи учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура находят свое отражение в том, что базой для освоения данной учебной дисциплины являются знания и навыки, общекультурные компетенции, приобретенные в результате изучения следующих предметов: ОУП.05. Физкультура, ОУП.7 ОБЖ.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура в свою очередь, является базовой для изучения всех дисциплин, предусмотренных ППССЗ 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка), поскольку занятия физической культурой являются основой сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки обучающихся к будущей профессиональной и социальной деятельности.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Программа содержания дисциплины ориентирована на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности;
- формирование способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма

для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и социальной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальных значений и функций;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля.

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины юрист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4 Количество часов, выделенное на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 183 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 122 часа;

самостоятельная работы обучающегося – 61 часов,
консультации (учитываются как самостоятельная работа) - 8 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	1 8 3
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), В том числе:	1 2 2
Лекционные занятия	6
Практические занятия	1 1 6
зачет	3-5 семестры
Дифференцированный зачет	6 семестр
Самостоятельная работа обучающегося (всего), В том числе:	6 1
проработка конспектов лекций, учебников, специальной литературы	8
Составление опорно-логических схем	8
• написание реферата	1 4
• составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	1 9
отработка комплексов общеразвивающих упражнений	3 4
• изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	2 0
• судейство соревнований по различным видам спорта	1 1
консультации	8

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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. Теоретическая часть. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		22	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала:	6	
	Основные понятия физического воспитания. Физкультура и спорт у студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие закономерности роста и развития организма. Физиологические особенности юношеского возраста и роль физической культуры в развитии личности.		
	Теоретическое обучение. Лекция № 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1 , 2
	Практическое занятие №1. Тема: «Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья»	2	
	Самостоятельная работа №1. 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. Составить опорный конспект по учебнику: Здоровье	2	

	и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – С. 20-27.ЭБС Znanium		
--	--	--	--

	<p>2. Составление опорно-логических схем по следующей тематике:</p> <p>Схема механизма саморегуляции.</p> <p>Внешняя среда организма.</p> <p>Внутренняя среда организма.</p> <p>Регулирующие аппараты организма</p> <p>Принципы и этапы адаптации организма к внешней среде.</p>		
Тема 1.2. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала:	6	
	Общее представление о здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни. Культура психического здоровья. Эмоциональное благополучие – основной фактор психического здоровья. Духовно-нравственное здоровье личности. Культура питания. Значение питания для организма. Проблемы питания студента.		
	Теоретическое обучение. Лекция № 2. Тема: Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	2	1,2
	Практическое занятие №2. Тема: Культура психического здоровья.	2	
	Самостоятельная работа № 2. 1.	2	

	<p>Подготовка и написание рефератов по следующим темам:</p> <p>Основные элементы здорового образа жизни.</p> <p>Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.</p> <p>Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление.</p> <p>Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.</p> <p>Проблемы питания студентов.</p> <p>Сбалансированное питание- основа здорового образа жизни.</p> <p>Типы и источники питательных веществ.</p> <p>Основные принципы достижения духовного благополучия.</p> <p>Функции эмоций и их значение для жизнедеятельности и здоровья человека.</p>		
<p>Тема 1.3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.</p>	Содержание учебного материала:	4	
	Значение двигательной активности для организма. Функции двигательной активности. Физическая культура и хорошая физическая форма. Выбор программы упражнений и ее реализация.		
	Практическое занятие №3. Тема: Мотивации и основные составляющие здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3.	2	

	<p>1.Составить опорно-логические схемы по следующей тематике:</p> <p>Критерии здоровья</p> <p>Компоненты здоровья.</p> <p>Факторы, влияющие на здоровье человека.</p> <p>Факторы, определяющие здоровье человека.</p> <p>Профилактика стрессовых состояний.</p> <p>2. Составить таблицу «Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний».</p>		
Тема 1.4. Культура здоровья и вредные пристрастия	Содержание учебного материала:	6	
	<p>Вредные пристрастия и факторы зависимости.</p> <p>Причины наркотической и лекарственной зависимости.</p> <p>Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Алкоголизм. Наркомания. Курение табака.</p>		
	Теоретическое обучение. Лекция № 3. Тема: Культура здоровья и вредные пристрастия.	2	
	Практическое занятие №4.Тема: Алкоголизм, наркомания, курение – как основные факторы риска для здоровья человека.	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся № 4.</p> <p>1. Составить словарь терминов по теме занятия.</p> <p>2.Составить таблицу: «Классификация веществ, вызывающих зависимость, составленная</p>	2	

	Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)».		
--	--	--	--

Раздел 2. Практическая часть. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Легкая атлетика.		50	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала:	4	
	Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Игровой метод. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. Круговая тренировка.		
	Практическое занятие № 5. Тема: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.2. Легкая	Содержание учебного материала:	14	

атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 10х10м. Контрольные упражнения в кроссовой подготовке, челночном беге, прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание, поднимание туловища.		
	Практическое занятие № 6. 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30, 60 м;	2	
	Практическое занятие № 7. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие № 8-9. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 (юноши);	4	
	Практическое занятие № 10-11. Прыжки в длину с места; Челночный бег 3*10, 10*10;	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6 1. Бег 30, 60 м; 2. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами. 3. Закрепление техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.3. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	20	

<p>Общая физическая подготовка.</p>	<p>Физические качества, способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Силовые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения с гантелями. Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Упражнения на гибкость. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
	<p>Практическое занятие № 12-13. Тема: Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 14-15. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации, быстроты и прыгучести: Обучение развивающим упражнениям со скакалкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения для стопы. Упражнения со скакалкой. Бег на отрезках с заданной скоростью.</p>	4	
	<p>Практическое занятие №16-17. Тема: Подвижные</p>	4	

	игры различной интенсивностью.		
--	-----------------------------------	--	--

	Практическое занятие № 18-19. Тема: Выполнение комплексных силовых упражнений на различные группы мышц, с предметами и без предмета.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 7-8. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий: 1. Выполнять силовые упражнения. 2. Выполнять упражнения со скакалкой. 3. Выполнять упражнения на плечевой пояс. 4. Выполнять упражнения с гантелями. 5. Выполнять упражнения на плечевой пояс: отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. 6. Выполнять упражнения на гибкость.	4	
Тема 2.4. Гимнастика. Акробатика.	Содержание учебного материала:	12	
	Разучивание элементов акробатики: Рондад; кувьрки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Комплексы акробатических упражнений на развитие ловкости и гибкости. Правила записи общеразвивающих упражнений. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практическое занятие № 20. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в кругу. ОРУ у гимнастической стенки.	2	
	Практическое занятие № 21-22. Тема: Разучивание	4	

	элементов акробатики.		
	Практическое занятие № 23.Тема: Техника выполнения	2	

	отдельных элементов и комбинации.		
	Практическое занятие №24. Тема: Комплекс упражнений для осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 9. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Отработать комплекс упражнений для осанки. Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		89	
Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	26	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие № 25-26.Тема: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4	
	Практическое занятие №27.Тема: Ведение мяча в движении на время.	2	

	Практическое занятие № 28.Тема: Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от	2	
--	--	----------	--

	пола.		
	Практическое занятие № 29-30. Тема: Броски мяча по кольцу с места, в движении.	4	
	Практическое занятие № 31-32. Тема: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	4	
	Практическое занятие № 33-34. Тема: Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 10-12 1. Передача мяча 2. Ведение мяча в движении на время. 3. Броски мяча по кольцу с места, в движении. 4. Посещение спортивной секции по баскетболу. 5. Участие в соревнованиях по баскетболу	6	
Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:	12	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 35. Тема: Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	Практическое занятие № 36. Тема:	2	

	Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача,		
--	--	--	--

	нападающий удар,		
	Практическое занятие № 37. Тема: Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	Практическое занятие № 38-39. Тема: Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 13. 1. Общая физическая подготовка. 2. Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар) 3. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.	2	
Тема 3.3. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:	32	
	Стойки игрока. Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2)		
	Практическое занятие № 40. Тема: Стойки игрока. Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	Практическое занятие № 41. Тема: Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
	Практическое занятие №39. Тема: Технические приемы:	2	

	подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс- удар, сеча.		
	Практическое занятие № 42. Тема: Тактика игры, стили	2	

	игры.		
	Практическое занятие № 43-44. Тема: Эстафеты с элементами настольного тенниса.	4	
	Практическое занятие № 45-46. Тема: Освоение метода игровых спаррингов (1х1, 1х2, 2х2).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 14-21. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Тема 3.4. Бадминтон	Содержание учебного материала:	19	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки. Движения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.		
	Практическое занятие № 47. Тема: Способы хватки ракетки, игровые стойки.	2	
	Практическое занятие № 48. Тема: Движения по площадке, жонглирование воланом.	2	
	Практическое занятие № 49. Тема: Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева.	2	
	Практическое занятие № 50-51. Тема: подача: снизу и сбоку. Прием волана.	4	

	Практическое занятие № 52. Тема: Тактика игры.	2	
--	---	----------	--

	Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде.		
	Практическое занятие № 53-54 Тема: Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 22-23. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Раздел 4. Спортивная деятельность: профессионально-прикладная физическая подготовка		12	
Тема 4.1. Техническая подготовка в избранном виде спорта.	Содержание учебного материала:	12	
	Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Комплексы производственной гимнастики; нормативы, тексты, контроль. «Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: баскетболу, волейболу.		
	Практическое занятие №55-57. Тема: Физические упражнения профессиональной направленности; комплексы производственной гимнастики; нормативы, тексты, контроль. Комплекс специальных упражнений по профессии.	6	

	Самостоятельная работа обучающихся № 24 -26 Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики.	6	
--	--	----------	--

Раздел 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		4	
Тема 5.1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Содержание учебного материала:	4	
	Утренняя гимнастика. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Туризм.		
	Практическое занятие №58. Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 27 Самостоятельное выполнение физических упражнений и контроль состояния самочувствия.	2	
	Консультации	8	
Всего:		1 8 3	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает наличие:

- спортивного зала;
- открытого стадиона с элементами полосы препятствий;
- Технические средства обучения:
- Спортивный инвентарь мячи, скакалки, гимнастические маты).

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2016
2. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — 978-5-379-02007-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
4. Бельченко Л.А. Физиология человека. Организм как целое [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс / Л.А. Бельченко, В.А. Лавриненко. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 232 с. — 978-5-379-02017-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65293.html>
5. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 196 с. — 978-5-9500178-2-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74301.html>
6. Рубис Л.Г. Спортивный туризм [Электронный ресурс] : учебник / Л.Г. Рубис. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 166 с. — 978-5-4486-0209-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72816.html>
7. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>
8. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
9. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 кл.(ФГОС) – Просвещение, 2017
10. Тумасян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование учебное пособие - М.:Академия, 2009
11. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 196 с. — 978-985-503-542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 кл.(ФГОС) – Просвещение, 2017

2. Тумасян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование учебное пособие - М.:Академия,2009
3. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 196 с. — 978-985-503-542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования. В случае, освобождения обучающихся от физической культуры, зачет сдается в устной форме, по заранее подготовленным вопросам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональн ых и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	ОК.10	<ul style="list-style-type: none"> Экспертная оценка выполненных рефератов; Тестирование по теоретическому материалу; Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности Зачет
Знать:		
<ul style="list-style-type: none"> значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	ОК.10	<ul style="list-style-type: none"> Экспертная оценка выполненных рефератов; Тестирование по теоретическому материалу; Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности Зачет

Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения (баллы)			
		2	3	4	5
ОК 10.	Соблюдение основ здорового образа жизни,	Несоблюдение основ здорового образа	Удовлетворительный уровень физического развития.	Средний уровень общей физической	Высокий уровень общей физической подготовленности

	самоконтроль, формирование сознательного отношения к режиму дня, режиму питания, занятиям физической культурой и спортом, закаливанию организма, профилактика вредных пристрастий	жизни, наличие вредных привычек и нежелание от них избавляться. Нерегулярное выполнение самостоятельной работы.	Регулярные посещения учебных занятий. Регулярные самостоятельные занятия физической культурой	физической подготовленности, регулярные посещения учебных занятий Регулярные самостоятельные занятия физической культурой,	ти, соблюдение режима сна, питания, отдыха, учебных занятий, отсутствие вредных пристрастий Регулярные посещения учебных занятий, регулярные самостоятельные занятия физической культурой
--	---	---	--	---	--

4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- сдача студентами контрольных нормативов по общей физической подготовке и видам спорта:

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п / п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Оцен ка					
				Юно ши			Девуш ки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бе г 30 м, с	1 7	4,4 и выше	5,1-4,8 5,0-	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3 5,9-	6,1 и ниже
			1 8	4,3	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координа ци онные	Челночный бег 3х 10 м, с	1 7	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			1 8	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростн о- силовы е	Прыжки в длину с места, см	1 7	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			1 8	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1 7	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			1 8	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из	1 7	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже

		положения стоя, см	1 8	15	9-12	5	20	12-14	7
--	--	-----------------------	--------	----	------	---	----	-------	---

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	1 7	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			1 8	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5

релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	--	--	--

Промежуточный содержит:

- устный опрос по темам для самостоятельной работы;
- проверка докладов и рефератов;
- тестовые задания;
- оценивание контрольных работ.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Олимпийская хартия.
2. История гандбола. Правила соревнований.
3. История физической культуры.
4. История настольного тенниса. Правила соревнований
5. Характеристика физических качеств человека.
6. История волейбола. Правила соревнований.
7. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
8. История баскетбола. Правила соревнований.
9. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
10. История футбола. Правила соревнований.
11. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
12. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и

отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в ее образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и

психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно -тренировочного занятия.

6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание. Организация самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление занятиями. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью. Участие в спортивных соревнованиях.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной тренировки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные

организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в среднем профессиональном образовательном учреждении. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта. Календарь студенческих соревнований.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы,

определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов вуза. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

12. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Профилактика некоторых заболеваний за счет двигательной активности и физических упражнений, закаливающие процедуры, комплексы утренней гимнастики.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Уметь:

- определить уровень собственного здоровья по тестам.
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **выполнять упражнения:**
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.01 Право и судебное администрирование
(базовая подготовка)

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Ф.И.О. (должность)