

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Блинова Светлана Павловна
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Дата подписания: 12.01.2024 05:09:44
Уникальный программный ключ:
1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

**МИНИСТЕРСТВО
НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»
Политехнический колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1 курс)**

Для специальности:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной рабочей программой дисциплины и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальностям:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет».

Разработчик:

Лесина Е.В., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной комиссии физического воспитания

Председатель комиссии _____ Е.В.Лесина

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет».

Протокол заседания методического совета № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Зам.директора по УР _____ С.П. Блинова.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	4
1.1 Область применения рабочей программы.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупнённую группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Процесс освоения рабочей программы учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общих компетенций:

Для специальности;

40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 46.02.01

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Для **технических** специальностей:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки – 117 часов;

– самостоятельной работы – 59 часов.

Для **гуманитарных** специальностей:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки – 117 часов;

– самостоятельной работы – 58 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59 (58*)
в том числе:	
- изучение дополнительной литературы	
- занятия в спортивных секциях	
- занятия в тренажерном зале	
- написание рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

* Количество рекомендуемых часов для гуманитарных специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		8	
Тема 1.1 Введение	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Самостоятельная работа Изучение дополнительного материала; написание рефератов.</p>	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления</p>	2	2

	<p>работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Изучение дополнительной литературы; написание рефератов.</p>	3 (2*)	
1	2	3	4
Раздел 2 Практическая часть		167	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м.</p> <p>3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м.</p> <p>4. Техника бега по прямой и виражу.</p> <p>5. Техника эстафетного бега.</p> <p>6. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>7. Техника прыжка в длину с места.</p> <p>8. Кроссовая подготовка.</p>	15	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	8	
Тема 2.2 Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует		

	<p>память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		2
	<p>Практические занятия 1. Подтягивание на перекладине. 2. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног. 3. Скакалка комплекс, скакалка на выносливость. 4. Отжимание от пола. 5. Приседание на правой и левой ноге. 6. Прыжки в длину с места.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	4	
Тема 2.3 Баскетбол	<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		2
	<p>Практические занятия 1. Техника перемещения и остановки. 2. Техника ловли и передачи мяча. 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой.</p>	26	

	<p>4. Техника бросков мяча в кольцо. 5. Техника овладения мячом и противодействия. 6. Техника отвлекающих приемов (финты).</p>		
	<p>Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.</p>	12	
1	2	3	4
Тема 2.4 Волейбол	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	32	2
	<p>Практические занятия 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча.</p>		
	<p>Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.</p>	15	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p>		

	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2
1	2	3	4
	Практические занятия 1. Техника классических лыжных ходов. 2. Техника коньковых лыжных ходов. 3. Техника подъемов в гору. 4. Техника спусков с горы. 5. Техника торможения на лыжах. 6. Техника поворотов на лыжах. 7. Подвижные игры, эстафеты. 8. Прохождение дистанции на время.	20	
	Самостоятельная работа Катание на лыжах/коньках в свободное время.	10	
Тема 2.6 Гимнастика	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		2

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника силовых упражнений с собственным весом. 2. Техника выполнения упражнений для развития прыгучести. 3. Техника силовых упражнений с гирями. 4. Техника выполнения упражнений на силовых и аэробных тренажерах. 	10	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Совершенствование комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	5	
Всего:		176	

* Количество рекомендуемых часов для гуманитарных специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон;

– оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

– оборудование для гимнастических упражнений (скакалки, гимнастические коврики);

– брусья, секундомеры, мячи для тенниса, различные тренажеры.

Для занятий лыжным спортом:

– лыжные базы с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

2 Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 клас. Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Монов и др.; Под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014.

3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт,2012.

4 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.
- 3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2012.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

- 1 Сайт учителя физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/>
- 2 Газета "Здоровье детей"
<http://zdd.1september.ru/>
- 3 Газета "Спорт в школе"
<http://spo.1september.ru/>
- 4 Рефераты на спортивную тематику
<http://www.sportreferats.narod.ru/>
- 5 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
- 6 Журнал «Культура здоровой жизни»
<http://kzg.narod.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение индивидуальных заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Оценка самостоятельного проведения фрагмента задания
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Оценка техники выполнения двигательных действий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнение индивидуальных заданий в коллективных формах занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Сдача контрольных оценочных нормативов
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Выполнение индивидуальных заданий

<p>профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	
<p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>Компетенции:</p>	
<p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>