**Автономная некоммерческая организация**

**профессиональная образовательная организация**

**«Колледж Экономики и Права»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для реализации среднего профессионального образования в рамках программы подготовки специалистов среднего звена

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**Социально-экономический профиль**

на 2020 - 2021 учебный год

Калининград, 2020 год

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 по программе углубленной подготовки, входящей в состав укрупнённой группы специальностей СПО 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Колледж Экономики и Права»

# СОДЕРЖАНИЕ

1. [ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_bookmark0)
2. [СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_bookmark5)
3. [УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13](#_bookmark8)
4. [КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ](#_bookmark11)

[ДИСЦИПЛИНЫ 13](#_bookmark11)

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01«Право и организация социального обеспечения».

# Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ.

# Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина направлена на формирование

***общих компетенций:***

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 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.

# Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 392 часа, в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 196 часа;
* самостоятельная работа обучающегося –196 часа.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **392** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **196** |
| в том числе: |  |
| *практические занятия* | 182 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **196** |
| *Промежуточная аттестация в форме*  ***Дифференцированного зачета*** | |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1.**  **Основы физической культуры.** |  |  |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.** | **Содержание учебного материала** | 8 |
| Теория и практика физической культуры.  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.  Социальные функции физической культуры.  Физическая культура в структуре профессионального образования.  Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.  Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 8 |  |
| ***Тематика рефератов:***  Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.  Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.  Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).  Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).  Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).  Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».** | **Содержание** | 6 |
| Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.  Обучение техники прыжка в длину с места.  Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)  Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП).  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 8 |  |
| Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. |
| **Тема 2.2. Бег на средние дистанции.** | **Практические занятия** | 10 |
| Овладение техникой бега на средние дистанции.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП). Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 8 |  |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции  Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.** | **Практические занятия** | 10 |  |
| Совершенствовать технику бега по дистанции.  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 8 |  |
| Совершенствовать технику бега по дистанции, технику старта, стартового  разбега, финиширования. |
| **Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Практические занятия** | 10 |
| Выполнение контрольного норматива:   * бег 100 метров на время.   Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги».  Выполнение контрольного норматив:   * бег 500 метров - девушки, * бег 1000 метров - юноши.   Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Составление комплексов упражнений.  Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. |
| **Раздел 3. Баскетбол** |  |  |
| **Тема 3.1. Техника** | **Практические занятия** | 10 |
| **выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.** | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.  Основные направления развития физических качеств.  Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.** | **Практические занятия** | 10 |  |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».  Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.  Развитие логического мышления в баскетболе. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении,  выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». |
| **Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.** | **Практические занятия** | 10 |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.  Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в  защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |
| **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.** | **Практические занятия** | 10 |
| Совершенствовать технику владения мячом.  Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение  комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |
| **Раздел 4. Волейбол** |  |  |
| **Тема 4.1. Техника**  **перемещений, стоек, технике верхней и нижней** | **Практические занятия** | 12 |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча  двумя руками. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **передач двумя руками.** | Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |  |  |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в  волейболе. |
| **Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Практические занятия** | 10 |
| Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| **Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара.**  **Техника изученных приёмов.** | **Практические занятия** | 10 |
| Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники  изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Выполнение технических элементов в учебной игре. |
| **Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.** | **Практические занятия** |  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на  развитие прыгучести и координации. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** |  |  |  |
| **Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в**  **«основной стойке».** | **Практические занятия** |  |
| Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».  Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге, закрепление технике  подъема и спусков. |
| **Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов**  **«полуёлочкой» и**  **«ёлочкой».** | **Практические занятия** | 10 |
| Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».  Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.  Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 14 |  |
| Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.  Воспитание выносливости. |
| **Тема 5.3. Техника поворота**  **«переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.** | **Практические занятия** | 10 |
| Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода,  одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 12 |  |
| Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.  Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. |
| **Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.** | **Практические занятия** | 12 |
| Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.  Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
|  | Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.  Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. |  |  |
| **Самостоятельная работа** | 14 |  |
| Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).  Совершенствование техники спуска и подъема.  Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. |
| **Раздел 6. Гандбол** |  |  |
| **Тема 6.1. Техникавладения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам. Тактика игры в гандбол. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам** | **Практические занятия** | 18 |
| Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение техники броскам мяча по воротам с места.  Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей.  Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.  Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.  Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента  Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места.  Обучение техники ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол  Сдача контрольныхнормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.  Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.  Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
|  | **Самостоятельная работа** | 12 |  |
| Закрепление техническим элементам в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость,  быстроту и координацию |
| **Раздел 7.Профессионально**-**прикладная физическая подготовка** (**ППФП)** | |  |
| **Тема 7.1. Профессионально**- **прикладная физическая подготовка** | **Практические занятия** | 10 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.  Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 12 |  |
| Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в  избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время |
|  | **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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

# Оборудование учебного кабинета:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* комплект учебно-методических и раздаточных материалов по дисциплине.

# Технические средства обучения:

* интерактивная доска или экран;
* мультимедийный проектор;
* многофункциональное устройство (МФУ);
* средства для воспроизводства аудио;
* компьютер для преподавателя с лицензионным программным обеспечением.

# Оборудование спортивного зала:

* гантели;
* тренажеры;
* гири;
* баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* гимнастические коврики;
* скамейки;
* секундомеры;
* ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

# Информационное обеспечение обучения

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

# Основные источники:

1. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>.— ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2018. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. —](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945.%20—) ЭБС

«Университетская библиотека онлайн».

# Дополнительные источники:

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся

— бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>.— ЭБС

«Университетская библиотека онлайн».

# Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал

«Физическая культура»

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. <https://gabov-ap.ucoz.ru/index/internet_resursy_po_predmetu/0-8> - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

# 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, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий.  Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания обучающимися |