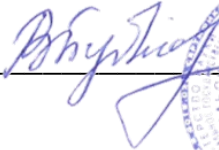



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
д.э.н., доцент Бубнов В. А.



22.06.2020 г.

Дата актуализации: 31.08.2020

Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовая подготовка

Иркутск
2020г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» базовой подготовки.

Согласовано:

Методист

 А.Д.Кожевникова

Разработали преподаватели: Афолина С.В., Шульгин А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» базовой подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, а также при разработке программ дополнительного профессионального образования.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и является общепрофессиональной, устанавливающей базовые знания для усвоения профессиональных компетенций.

-формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

-развитие личностных качеств студентов, формирование универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Изучение дисциплины способствует освоению **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 и потребителями.

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: (знания и умения формулируем с учетом примерных программ)

Код ОК	Умения	Знания
--------	--------	--------

ОК 02	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
ОК 03	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	теоретические, учебно-методические и практические знания в области анатомии, физиологии, ОБЖ
ОК 06	владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК10	формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 130 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	

в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	130
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов	Коды компетенций
Раздел 1. Общая физическая подготовка		68	
Тема1.	Содержание учебного материала	16	
Лёгкая атлетика	Техника с высокого и низкого старта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу на стадионе. Прыжки в длину и высоту.		ОК 2,10
Практические занятия по лёгкой атлетике		8	
1	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
2	1.Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Воспитание быстроты.	2	
3	1.Совершенствование прыжка в высоту. 2.Воспитание выносливости.	2	
4	1. Контрольные нормативы. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	

		Самостоятельная работа обучающихся.		
		Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 2	Содержание учебного материала		40	
Волейбол				
	Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая. Приём мяча, нападающие удары, блокирование, защитные действия и страховка. Тактика игры в нападении и защите.			ОК 3,6,10
	Практические занятия по волейболу.		20	
	5	1.Совершенствование нападающего удара с разбега. 2.Воспитание выносливости	2	
	6	1.Совершенствование нападающего удара с разбега. 2.Воспитание выносливости	2	
	7	1.Подача мяча, верхняя прямая и боковая. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	8	1.Приём мяча после нападения 2..Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	9	1.Совершенствование техники одиночного блока. Страховка блока	2	

		2. Воспитание быстроты		
	10	1.Совершенствование техники одиночного блока. Страховка блока 2. Воспитание быстроты	2	
	11	.Совершенствование техники одиночного блока. Страховка блока 2. Воспитание быстроты.	2	
	12	1.Совершенствование техники нападающего удара с коротких передач. 2.Развитие координационных способностей	2	
	13	1.Совершенствование техники нападающего удара с коротких передач. 2.Развитие координационных способностей	2	
	14	1.Контрольные нормативы. 2. Воспитание быстроты.	2	
		Самостоятельная работа	20	
		Закрепление и совершенствование техники, изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		16	ОК 2, 3,10

	Бег по стадиону. Техника бега по пересечённой местности. Бег по дистанции 1000 метров, 3000 м.		
	Практические занятия по кроссовой подготовке.	8	
15	1.Совершенствование бега по стадиону. 2. Развитие координационных способностей	2	
16	1.Совершенствование техники бега по пересечённой местности. 2. Воспитание выносливости.	2	
17	1.Совершенствование бега по дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
18	1.Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4	Содержание учебного материала	52	
Баскетбол	Перемещение по площадке, ведение мяча, передача мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча), ловля мяча, броски мяча по кольцу. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите, учебная игра.		ОК 6,10
	Практические занятия по баскетболу.	26	

19	1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Воспитание ловкости.	2	
20	1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Воспитание ловкости.	2	
21	1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Воспитание ловкости.	2	
22	1.Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. 2.Воспитание выносливости.	2	
23	1.Передача мяча сбоку, одной рукой. 2.Воспитание быстроты.	2	
24	1.Передача мяча сбоку, одной рукой. 2.Воспитание быстроты.	2	
25	1.Передача мяча сбоку, одной рукой. 2.Воспитание быстроты.	2	
26	1.Передача мяча сбоку, одной рукой. 2.Воспитание быстроты.	2	

	27	1.Ловля мяча и броски мяча по кольцу 2.Учебная игра.	2	
	28	1.Ловля мяча и броски мяча по кольцу 2.Учебная игра.	2	
	29	1.Ловля мяча и броски мяча по кольцу 2.Учебная игра.	2	
	30	1.Тактика игры в защите. 2.Контрольные нормативы.	2	
	31	1.Тактика игры в защите. 2.Контрольные нормативы.	2	
		Самостоятельная работа.	26	
		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		12	ОК 2, 3, 10

Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири, штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы.			
Практические занятия по атлетической гимнастике.		6	
32	1.Работа на снарядах. 2.Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса.	2	
33	1.Работа на снарядах. 2.Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса.	2	
34	1.Техника выполнения упражнений. 2.Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		

Раздел 2. Учебно-тренировочная подготовка		54	
Тема 1.	Содержание учебного материала	18	
Лёгкая атлетика	Техника с высокого и низкого старта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу на стадионе. Прыжки в длину и высоту.		ОК 2,3,10

	Практические занятия по лёгкой атлетике	8	
1	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
2	1.Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Воспитание быстроты.	2	
3	1.Совершенствование прыжка в высоту. 2.Воспитание выносливости.	2	
4	1. Контрольные нормативы. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2 Волейбол	Содержание учебного материала	28	ОК 3, 6,10
	Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая. Приём мяча, нападающие удары, блокирование, защитные действия и страховка. Тактика игры в нападении и защите.		
	Практические занятия по волейболу.	14	

	5	1.Совершенствование нападающего удара с разбега. 2.Воспитание выносливости	2	
	6	1.Подача мяча, верхняя прямая и боковая. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	7	1.Приём мяча после нападения 2..Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	8	1.Совершенствование техники одиночного блока. Страховка блока 2. Воспитание быстроты	2	
	9	.Совершенствование техники одиночного блока. Страховка блока 2. Воспитание быстроты.	2	
	10	1.Совершенствование техники нападающего удара с коротких передач. 2.Развитие координационных способностей	2	
	11	1.Контрольные нормативы 2. Воспитание быстроты.	2	
		Самостоятельная работа	16	
		Закрепление и совершенствование техники, изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		

Тема 3	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 10	
Кроссовая подготовка	Бег по стадиону. Техника бега по пересечённой местности. Бег по дистанции 1000 метров, 3000 м.			
	Практические занятия по кроссовой подготовке.	6		
	12	1.Совершенствование бега по стадиону. 2. Развитие координационных способностей		2
	13	1.Совершенствование техники бега по пересечённой местности. 2. Воспитание выносливости.		2
	14	1.Контрольные нормативы.		2
		Самостоятельная работа		8
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4	Содержание учебного материала	36	ОК 6, 10	
Баскетбол	Перемещение по площадке, ведение мяча, передача мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча), ловля мяча, броски мяча по кольцу. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите, учебная игра.			
	Практические занятия по баскетболу.	18		

15	1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Воспитание ловкости.	2	
16	1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Воспитание ловкости.	2	
17	1.Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. 2.Воспитание выносливости.	2	
18	1.Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. 2.Воспитание выносливости.	2	
19	1.Передача мяча сбоку, одной рукой. 2.Воспитание быстроты.	2	
20	1.Передача мяча сбоку, одной рукой. 2.Воспитание быстроты.	2	
21	1.Ловля мяча и броски мяча по кольцу 2.Учебная игра.	2	
22	1.Тактика игры в защите.	2	
	2.Контрольные нормативы.		

	23	1.Тактика игры в защите. 2.Контрольные нормативы.	2	
		Самостоятельная работа.	18	
		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		16	ОК 2, 3, 10
	Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири, штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы.			
	Практические занятия по атлетической гимнастике.		8	
	24	1.Работа на снарядах 2.Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса.	2	
	25	1.Работа на снарядах 2.Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса.	2	
	26	1.Техника выполнения упражнений. 2.Контрольные нормативы.	2	

27	1.Техника выполнения упражнений. 2.Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Всего:		122	
		130	
		252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковым тиром (электронный).

Оборудование и спортивный инвентарь:

Легкая атлетика:

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. Гранаты 500 – 700 г. | – 6 |
| 2. Стартовые флажки | – 4 |
| 3. Секундомер | – 2 |

Инвентарь атлет. гимнастики:

- | | |
|----------------------------|------|
| 1. Гимнастическая скамейка | – 3 |
| 2. Перекладина навесная | – 1 |
| 3. Штанги | – 4 |
| 4. Тренажеры | – 10 |
| 5. Скакалка | – 2 |
| 6. Гантели металлические | – 10 |
| 7. Гири | – 3 |

Инвентарь для спортивных игр:

- | | |
|--------------------------------|------|
| 1. Мяч волейбольный | – 20 |
| 2. Мяч баскетбольный | – 20 |
| 3. Мяч футбольный | – 10 |
| 4. Щит баскетбольный с кольцом | – 1 |
| 5. Волейбольная сетка | – 1 |
| 6. Насос | – 1 |
| 7. теннисные столы | – 5 |
| 8. теннисные ракетки | – 20 |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическая документация.

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине.
2. Сборник ФОС по разделам дисциплины.

Основная литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для сред. проф. образования : рек. Федер. ин-том развития образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2015. - 365 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования : рек. Федеральным ин-том развития образования / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 299.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2015. - 445 с.
4. Физическая культура: учеб. для сред. проф. образования : рек. Федеральным ин-том развития образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. 174 с. : ил.
5. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И. И. Изотова [и др.]; БГУЭП. - Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. - 188 с.

Дополнительная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для сред. проф. образования : допущено М-вом образования и науки РФ / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2015. - 335 с.
2. Бассук Ш. Как зарядка творит чудеса / Ш. Бассук, Д. Мэнсон, Т. Черч; пер. В. Э. Скворцова // В мире науки. - 2016. - № 1. - С. 94-101. -

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

Федеральные законы и нормативные акты

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства

образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”». Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

3.3. Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах.

Общее количество аудиторных часов- 122

Занятия в активных и интерактивных формах

Тема занятий	часы	Форма проведения
1.Работа с использованием гантелей. Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса. Техника выполнения приёма мяча сверху в волейболе.	2	Индивидуально-групповая работа
2.Тактика защитных действий в баскетболе	2	Работа в малых группах (метод регламентированного упражнения)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Содержание	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
У 1	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний,	Выполнение комплекса упражнений, промежуточная аттестация в форме зачета

		комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
У 2	- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	Постановка цели, подбор направления использования средств физической культуры, формы самостоятельных занятий.	Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств Тесты, для самостоятельного определения и анализа о состоянии здоровья
У 3	- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Освоение основных приемов первой помощи и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Устный опрос, экспертное наблюдение, промежуточная аттестация в форме зачета
У 4	- владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля	Контрольный тест, Тест для определения оптимальной индивидуальной нагрузки, тест-упражнения для оценки физического развития.
З 1	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Обосновывать значение физической культуры для формирования личности	Устный опрос, защита рефератов
З 2	- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Применение методов повышения эффективности производственного и учебного труда, составление аутотренинга для повышения работоспособности, составление комплексов	накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых

		мышечной релаксации	выставляется итоговая отметка; тестирование состояния здоровья, двигательных качеств
3 3	- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Создание комплексов упражнений «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда, индивидуальной программы для занятий физическими упражнениями на отдыхе	Показ комплексов упражнений, накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка
ОК 2	- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Самостоятельно составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, темпом, пространственной точностью
ОК 3	- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Написание тестов и диктантов по судейству спортивных игр, жестикуляция судей	Судейство по избранному виду спорта, экспертное наблюдение
ОК 6	- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.	Освоение основных игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность групповых взаимодействий	Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта, выполнение физических упражнений в группах, проведение фрагмента занятия
ОК 10	- соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Определение здорового образа жизни. Влияние экологических факторов, вредных привычек на организм человека Составление режима двигательной активности	Экспертное наблюдение

