Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Алексинский химико-технологический техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00 bd 35 07 6f f6 ed 19 23
Владелец: Анохина Ольга Николаевна
Действителен с 22.03.2022 по 21.03.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 06. Физическая культура

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена

на базе среднего общего образования

специальность:	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
квалификация:	юрист
форма обучения:	очная
Набор	2022г.
срок обучения	1г.10мес.
Семестр	2 курс, 3-4 семестр

Алексин, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Вакуленко Марина Валентиновна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составляющей основной профессиональной образовательной программы на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл

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

Цель: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, еѐ роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
2. Приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование.
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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.

Общие компетенции и их формирование на уроках физкультуры:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
Максимальной учебной нагрузки обучающегося **- 92 часа**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 62 часа, самостоятельной работа обучающегося **- 30 часов**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	**92**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**62**
в том числе:	
теоретические занятия	2
в т.ч. контрольные работы	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	60
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося	30
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. **«Техника безопасности на уроках»**			
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала 1 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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	Практическое занятие №1 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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	4	
РАЗДЕЛ 2 **«Легкая атлетика»**			
Тема 2.1 Техника высокого старта	**Практическое занятие №2** Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	4	2
Тема 2.2 Техника низкого старта	**Практическое занятие №3** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (10 × 10). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Старт из различных положений	2	
Тема 2.3	**Практическое занятие №4**	**4**	2

Техника прыжков в длину с разбега.	Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Кросс, многоскоки.	2	
Тема 2.4 Техника прыжков в высоту.	**Практическое занятие №5** Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Кросс, многоскоки.	2	
Тема 2.5 Техника метания гранаты.	**Практическое занятие №6** Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Имитация техники метания гранаты	2	
Тема 2.6 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	**Практическое занятие №7** Кросс 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса ОРУ на месте	2	
Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	**Практическая работа №8** Учетный. Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса ОРУ в движении.	2	
РАЗДЕЛ 3. **«Гимнастика»**			
Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	**Практическая работа №9** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и в колонну по три. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания в упоре лежа.	2	2

Тема 3.2 Висы и упоры. Упражнения на параллельных брусьях	**Практическое занятие №10** Повороты в движении. ОРУ в паре с партнером, со скакалками, с набивными мячами. Размахивания в упоре. Стойке на плечах махом. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Отжимания в упоре на брусьях. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс силовой гимнастики.	2	
Тема 3.3 Висы и упоры. Упражнения на высокой перекладине	**Практическое занятие №11** ОРУ в парах на сопротивление. Выход силой из виса в упор. Подъем переворотом из виса в упор. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс силовой гимнастики.	2	
Тема 3.4 Акробатика. Совершенствование длинного кувырка вперед.	**Практическое занятие №12** ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону. (Юноши) Сед углом на полу. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках переворот в упор присев. Переворот в сторону. (Девушки). Развитие координации.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс силовой гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 4. **Спортивные игры «Волейбол»**			
Тема 4.1 Совершенствование нижней передачи мяча.	**Практическое занятие №13** Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение реферативных работ	2	
Тема 4.2 Совершенствование верхней передачи мяча.	**Практическое занятие №14** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передача мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**2**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Имитация передачи мяча снизу	2	
Тема 4.3 Совершенствование прямого нападающего удара	**Практическое занятие №15** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	2

	Самостоятельная работа обучающихся. Имитация прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники группового блокирования	**Практическое занятие №16** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Передача сверху в прыжке. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	**2**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Имитация верхней прямой подачи	2	
Тема 4.5 Совершенствование верхней прямой подачи.	**Практическое занятие №17** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	**4**	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Имитация верхней прямой подачи	2	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	**92**	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**62**	
	в том числе:		
	теоретические занятия	2	
	Практические занятия	60	
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**30**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного кабинет преподавателя и подсобными помещениями для хранения инвентаря и оборудования

Спортивное оборудование:

– гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

– канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки);

– легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);

– оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей).

Открытая площадка:

– Легкоатлетическая дорожка
– Игровое поле для футбола (мини-футбола)
– Гимнастический городок
– Полоса препятствий
– Лыжная трасса

Учебно-практическое оборудование:

Стенка шведская
Перекладина гимнастическая
Штанги тренировочные
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола

Мячи футбольные

Для занятий лыжным спортом:

–лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

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

–лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

– выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

– электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров)

Интернет-ресурсы:

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. http://www.fizkult-ura.ru/node/211
3. http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

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; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм лыжному спорту при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Наблюдение за практическим выполнением заданий. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
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.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий