

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуйская Юлия Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2021 14:15:22
Уникальный программный ключ:
074df00a8931ce016e2402d0c9c41f4770a96a05

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Университетский колледж»
(АНО ПО «Университетский колледж»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО
«Университетский колледж»
Шуйская Ю.В.
Приказ №04-О от 31.08.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического
учебного цикла

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(код, наименование специальности)

Москва, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки России №508 от 12.05.2014, зарегистрированного в Министерстве юстиции России 29.07.2014 №33324

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Университетский колледж» (АНО ПО «Университетский колледж»)

Разработчики:

Гуськова Е.В. - преподаватель Автономной некоммерческой организация профессионального образования «Университетский колледж» (АНО ПО «Университетский колледж»)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |
| 5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 39 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС), утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 508 по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». ППССЗ по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» базовой подготовки, присваиваемая квалификация: Юрист.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППССЗ СПО специальности подготовки 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляется в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности».

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Требование к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре.

Студент должен знать и понимать:

- 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 способности планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственными и естественными препятствиями с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

4. Планируемые результаты обучения, по дисциплине соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППСЗ по данной специальности:

- ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценить их эффективность и качество;

- ОК 3. Принимать решение 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 нормы здорового образа жизни, требования охраны труда

В результате освоения дисциплины студент должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- достижение жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

5. Количество часов на освоение программы дисциплины: 244 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы на очной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часов.

| Вид учебной работы | Очная |
|---|-------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | |
| практические занятия | 122 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 122 |
| Промежуточная аттестация в форме: | 3, ДЗ |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестре и дифференцированного зачёта в 3 семестре</i> | |

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы на заочной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часов.

| Вид учебной работы | заочная |
|--|---------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 16 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | |
| практические занятия | 16 |
| контрольные работы | 1 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 228 |
| Промежуточная аттестация в форме: | 3, ДЗ |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах и дифференцированного зачёта в 4 семестре</i> | |

Трудоёмкость дисциплины и виды учебной работы на очно-заочной форме обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 244 часов.

| Вид учебной работы | Очно-заочная |
|--|---------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 82 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | |
| практические занятия | 82 |
| контрольные работы | 0 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | 0 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 162 |
| Промежуточная аттестация в форме: | 3, ДЗ |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах и дифференцированного зачёта в 4 семестре</i> | |

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура на очной форме обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | | Объем часов | Уровень освоения | |
|--|--|--|-------------|------------------|------------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | | 90 | | |
| Тема 1.1. Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места. | | | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | | |
| | Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие и длинные | | 18 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 18 | | |
| Тема 1.2 Правило безопасности на занятиях по волейболу. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра | 20 | | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | | |
| | Зачет бега на 100 метров. Зачет бега на 300 метров | | 16 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | | |
| Написание рефератов по теме «ЗОЖ». Написание рефератов по теме «Легкая атлетика» | | 18 | | | |
| Раздел 2 | Спортивные игры. Волейбол | | 56 | | |
| Тема 2.1 Ведения мяча. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра. | | | <i>ознакомительный</i> |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|------------------------|
| | | Практические занятия | | |
| | | Зачет кросса. Игровой урок. Совершенствование техники ведения, приема и передачи | 18 | |
| Тема 2.2 Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями | | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет комбинации элементов. Зачет техники штрафного броска | | 20 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 18 | |
| Раздел 3 | Баскетбол. Ритмическая гимнастика (девушки) | | 66 | |
| Тема 3.1. Баскетбол. Ритмическая гимнастика (девушки) | 1 | Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями | | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет техники штрафного броска. Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил | | 16 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 16 | |
| Тема 3.2. Правило безопасности на занятиях по гимнастике. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс акробатических упражнений. | | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет техники штрафного броска | | 18 | |
| | Тест | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 16 | |
| Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Изучение правил по волейболу | | | | |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика. Методико-практический раздел. Теоретический раздел | | 32 | |

| | | Содержание учебного материала | | |
|--|--|---|----|------------------------|
| Тема 4.1 Атлетическая гимнастика. | 1 | <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс физических упражнений для развития мышц ног; - комплекс физических упражнений «физкультминутка» на производстве; - комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве; - комплекс физических упражнений для коррекции зрения; - комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики; - комплекс физических упражнений для коррекции осанки; - комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики; <p>Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методика оценки и коррекции осанки. Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Правило судейство по волейболу, баскетболу.</p> | | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил | 16 | |
| | Контрольная работа | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 16 | |
| | Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивных секций по волейболу Участие в соревнованиях по волейболу Написание рефератов по «аэробике» Посещение тренажерного зала. | | | |
| Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i> | | - | | |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> | | - | | |
| Всего: | | 244 | | |

Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).

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)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура на заочной форме обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | | Объем часов | Уровень освоения | |
|---|--|--|-------------|------------------|-----------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | | 82 | | |
| Тема 1.1. Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места. | - | | ознакомительный |
| | Практические занятия | | | | |
| | Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие и длинные | | 4 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 38 | | | |
| Тема 1.2 Правило безопасности на занятиях по | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра | - | | ознакомительный |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|------------------------|
| волейболу. | Практические занятия | | | |
| | Зачет бега на 100 метров. Зачет бега на 300 метров | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | Написание рефератов по теме «ЗОЖ». Написание рефератов по теме «Легкая атлетика» | | 38 | |
| Раздел 2 | Спортивные игры. Волейбол | | 42 | |
| Тема 2.1 Ведения мяча. | Содержание учебного материала | | | <i>ознакомительный</i> |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра. | - | |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет кросса. Игровой урок. Совершенствование техники ведения, приема и передачи | | 2 | |
| Тема 2.2 Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. | Содержание учебного материала | | | <i>ознакомительный</i> |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | Зачет комбинации элементов. Зачет техники штрафного броска | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 38 | |
| Раздел 3 | Баскетбол. Ритмическая гимнастика (девушки) | | 80 | |
| Тема 3.1. Баскетбол. Ритмическая гимнастика (девушки) | 1 | Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями | - | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет техники штрафного броска. Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 38 | |
| | Содержание учебного материала | | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|------------------------|
| Тема 3.2. Правило безопасности на занятиях по гимнастике. | 1 | Правило безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс акробатических упражнений. | - | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет техники штрафного броска | | 2 | |
| | Тест | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 38 | |
| | Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Изучение правил по волейболу | | | |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика. Методико-практический раздел. Теоретический раздел | | 40 | |
| Тема 4.1 Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс физических упражнений для развития мышц ног; - комплекс физических упражнений «физкультминутка» на производстве; - комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве; - комплекс физических упражнений для коррекции зрения; - комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики; - комплекс физических упражнений для коррекции осанки; - комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики; <p>Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методика оценки и коррекции осанки. Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Правило судейство по волейболу, баскетболу.</p> | - | <i>ознакомительный</i> |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил | 2 | |
| | Контрольная работа | | | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 38 | |
| | Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивных секций по волейболу Участие в соревнованиях по волейболу Написание рефератов по «аэробике» Посещение тренажерного зала. | | |
| | Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> | - | |
| | Всего: | 244 | |

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).*

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)

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура на очно-заочной форме обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | | 74 | |
| Тема 1.1. Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. | Содержание учебного материала | | | ознакомительный |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие и длинные | | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 26 | |
| Тема 1.2. Правило безопасности на занятиях по волейболу. | Содержание учебного материала | | | ознакомительный |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра | | |
| | Практические занятия | | | |
| | Зачет бега на 100 метров. Зачет бега на 300 метров | | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Написание рефератов по теме «ЗОЖ». Написание рефератов по теме «Легкая атлетика» | | 26 | | |
| Раздел 2 | Спортивные игры. Волейбол | | 52 | |
| | Содержание учебного материала | | | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|------------------------|
| Тема 2.1 Ведения мяча. | 1 | Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра. | | <i>ознакомительный</i> |
| | | Практические занятия | | |
| | | Зачет кросса. Игровой урок. Совершенствование техники ведения, приема и передачи | 14 | |
| Тема 2.2 Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями | | <i>ознакомительный</i> |
| | | Практические занятия | 10 | |
| | | Зачет комбинации элементов. Зачет техники штрафного броска | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 28 | |
| Раздел 3 | Баскетбол. Ритмическая гимнастика (девушки) | | 76 | |
| Тема 3.1. Баскетбол. Ритмическая гимнастика (девушки) | 1 | Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями | | <i>ознакомительный</i> |
| | | Практические занятия | | |
| | | Зачет техники штрафного броска. Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил | 12 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 26 | |
| Тема 3.2. Правило безопасности на занятиях по гимнастике. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Правило безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс акробатических упражнений. | | <i>ознакомительный</i> |
| | | Практические занятия | | |
| | | Зачет техники штрафного броска | 12 | |
| | | Тест | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 26 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|------------------------|----|
| | Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Изучение правил по волейболу | | | |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика. Методико-практический раздел. Теоретический раздел | 42 | | |
| Тема 4.1 Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | <i>ознакомительный</i> | |
| | 1 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: - комплекс физических упражнений для развития мышц ног; - комплекс физических упражнений «физкультминутка» на производстве; - комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве; - комплекс физических упражнений для коррекции зрения; - комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики; - комплекс физических упражнений для коррекции осанки; - комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики; Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методика оценки и коррекции осанки. Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Правило судейство по волейболу, баскетболу. | | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил | 12 | | |
| | Контрольная работа | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | 30 |
| Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивных секций по волейболу Участие в соревнованиях по волейболу Написание рефератов по «аэробике» Посещение тренажерного зала. | | | | |
| Тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены) | | - | | |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены) | | - | | |

| | | |
|---------------|------------|--|
| Всего: | 244 | |
|---------------|------------|--|

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).*

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Беговая дорожка по кругу, футбольное поле, площадка для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, участок с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал: Мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный), 1 ролик для пресса, 1 эспандер, 1 велотренажер, 1 скамья для пресса, 1 министеппер, гантели, шведская стенка, скакалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95635>

Дополнительные источники:

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/93803>

Интернет-источники:

1. Консультант Плюс
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
6. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, рассмотрения и оценивания предоставляемых самостоятельных работ и выполненных обучающимися индивидуальных заданий, а также допускается тестирование.

| Результаты обучения: умения, знания и компетенции | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|---|---|--------------------------------------|
| Уметь: | | |
| У.1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; У.2- достижение жизненных и профессиональных целей. | У.1-свободно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; У.2- достижение жизненных и профессиональных целей. | Контрольные работы, тестовые задания |
| Знать: | | |
| 3.1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2- основы здорового образа жизни. | 3.1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2- основы здорового образа жизни. | Зачёты и экзамены |

| Результаты обучения Общие компетенции | Показатели оценки результата |
|--|--|
| - ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценить их эффективность и качество; | - положительная динамика успеваемости; - демонстрация практических навыков в творческих работах; - участие в научно-практических конференциях; - успешное выполнение программы профессионального модуля; - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей специальностью; |
| - ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | -рациональное планирование своей деятельности; - обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем; демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач |

| | |
|---|--|
| <p>- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>- решение ситуационных задач по ведению учебной работы ; -объективная оценка проблемной ситуации в соответствии с поставленной задачей; - самостоятельное принятие оптимальных решений в стандартных и нестандартных ситуациях;</p> |
| <p>-ОК 10 Соблюдать нормы здорового образа жизни, требование охраны труда</p> | <p>- целесообразное использование различных источников информации при подготовке к практическим занятиям, написании докладов, рефератов;</p> |

Образовательные технологии

Практические занятия проводятся с использованием различных звуковых средств наглядности, диаграмм, моделей фигур, а так же с использованием компьютерных технологий.

Методико-практический раздел предусматривает подготовку и непосредственные действия обучающихся в роли педагога, в реализации методик проведения различных форм организации проведения занятий по физической культуре. Проводятся сеансы по методикам психофизической релаксации

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

В аудиторных занятиях используются следующие интерактивные образовательные технологии:

- групповая работа;
- технология имитационного обучения;
- технология коллективного взаимодействия;
- тренинг

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Критерии оценок знаний, умений и навыков

Студенты всех учебных отделений выполнившие рабочую программу на каждый семестр сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий,

обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатом соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную и текущую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и БЖД для студентов разных учебных групп по видам спорта.

Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, виды учебной работы. Зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студентов.

Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы второго года обучения

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|--------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. Бег 100м/с2 | 14.5 | 14.2 | 13.5 | 17.2 | 16.5 | 16.0 |
| 2. Бег 3000м/с | 15.0 | 13.2 | 12.1 | - | - | - |
| 3. Бег 2000м/с | - | - | - | 12.5 | 11.4 | 11.3 |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 215 | 235 | 245 | 150 | 170 | 180 |
| 5. Подтягивание на перекладине | 9 | 10 | 13 | - | - | - |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|----|----|----|
| 6. Поднимания туловища (за мин) | - | - | - | 35 | 40 | 45 |
|---------------------------------|---|---|---|----|----|----|

Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы третьего года обучения

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|---------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. Бег 100м/с | 14.2 | 13.5 | 13.0 | 17.0 | 16.2 | 15.5 |
| 2. Бег 3000м/с | 14.0 | 12.5 | 12.0 | - | - | - |
| 3. Бег 2000м/с | - | - | - | 12.0 | 11.3 | 10.3 |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 220 | 240 | 245 | 150 | 170 | 180 |
| 5. Подтягивание на перекладине | 9 | 10 | 13 | - | - | - |
| 6. Поднимания туловища (за мин) | - | - | - | 35 | 40 | 45 |

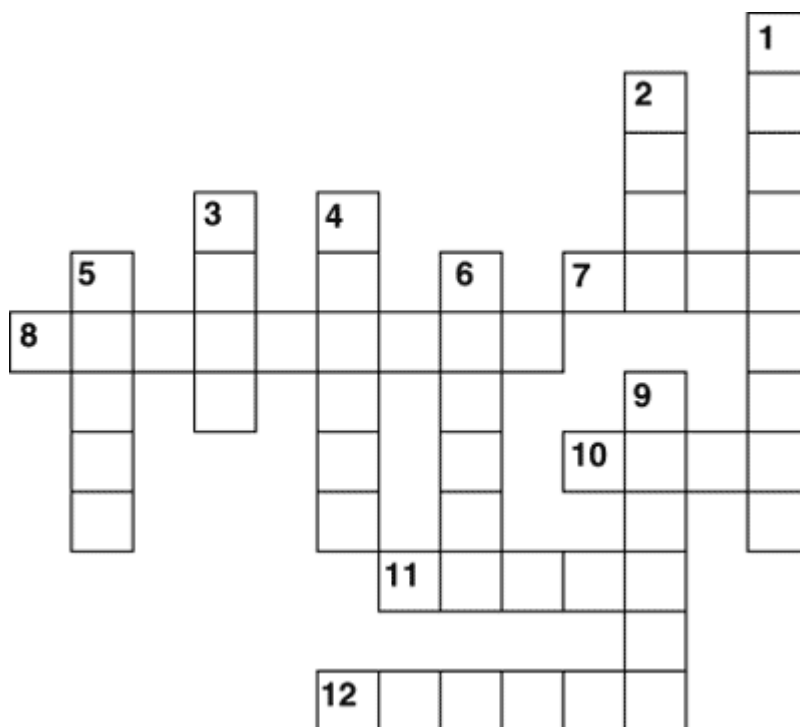
Темы по дисциплине Физическая культура

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Интерактивная форма

Кроссворд



По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта.
8. Спортивная игра с мячом.
10. Игра с мячом на воде.
11. На них съезжают с гор зимой.
12. Обувь фигуриста.

По вертикали:

1. Вид спорта, в котором используют ракетку и волан.
2. Спортивная обувь.
3. Сражение на ринге.
4. Игра с мячом на поле.
5. Предмет, нужный для игры в хоккей.
6. Вид спорта, необходимый при защите.
9. Подobie коньков для езды по асфальту.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае обучения в колледже инвалидов и (или) лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы), а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий

контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия колледжа обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).