НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НПОУ «ЯКИТ»
_____Л.Н. Цой
«31» августа 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Профиль подготовки** социально-экономический

**Квалификация** юрист

**Форма обучения** заочная

**Год набора** 2020

Якутск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ОДОБРЕНО:
Научно-методической комиссией
Протокол № 26 от «17» июня 2020 г.

Председатель Л.Л.Маркова

РАССМОТРЕНО
на заседании отделения юриспруденции и правоохранительной деятельности

Протокол № 18 от «13» июня 2020 г.

Зав. отделением Д.А.Зайцева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……17

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

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

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Обучающийся должен обладать следующими основными общекультурными компетенциями.

**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. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

– аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 12 часов;

– внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 232 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **244** |
| **Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)** | **12** |
| в том числе: | |
| практических занятий | 12 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **232** |
| – освоение физических упражнений различной направленности;<br>– самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов и др.;<br>– подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | |
| **Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме** | **зачет** |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Физическая культура в жизни человека** | | | |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| | 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность | | |
| | 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. | | |
| | 3. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика | | |
| | 4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. | | |
| | 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | |
| | 2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки | | |
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | | |
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. | | |
| | 3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | |
| | 4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | | |
| | 5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки. | | |
| Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| | 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | | |
| | 2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. | | |
| | 3. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. | | |
| | 4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. | | |
| | 5. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | | |
| | 2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки | | |
| Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| | 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду | | |
| | 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности | | |
| | 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | 4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | | |
| | 2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки. | | |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | | | |
| Тема 2.1 Учебно-методические занятия | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| | 1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | | |
| | 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | 3. Физические упражнения для коррекции зрения | | |
| | 4. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | | |
| | 5. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | | |
| | 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | 3. Физические упражнения для коррекции зрения | | |
| | 4. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | | |
| | 5. Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Освоение физических упражнений профессиональной направленности | | |
| | 2. Подготовка к выполнению нормативов | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | |
| Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| | 1. Легкая атлетика | | |
| | 2. Кроссовая подготовка | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | | |
| | 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; | | |
| | 3. Бег по прямой с различной скоростью | | |
| | 4. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | | |
| | 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| | 6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Выполнение упражнений совершенствование бега | | |
| | 3. Выполнение упражнений прыжки на скакалке | | |
| | 4. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | 1. Лыжная подготовка | | |
| | 2. Преодоление подъемов и препятствий | | |
| | 3. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований | | |
| | 4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | | |
| | 2. Преодоление подъемов и препятствий | | |
| | 3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | | |
| | 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | | |
| | 5. Прохождение дистанции до 3 км | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (девушки) и 5 км (юноши) | | |
| | 6. Лыжные гонки | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Совершенствование навыков лыжной подготовки | | |
| | 3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| Тема 2.4. Гимнастика | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) | | |
| | 2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) | | |
| | 3. Упражнения для коррекции зрения | | |
| | 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений | | |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | | |
| Тема 3.1. Волейбол | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | 1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры | | |
| | 2. Тактика нападения. Тактика защиты | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар | | |
| | 2. Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование | | |
| | 3. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты | | |
| | 4. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола | | |
| | 5. Выполнение упражнений: Игра по правилам | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры | | |
| Тема 3.2 Баскетбол | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | 1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры | | |
| | 2. Тактика нападения. Тактика защиты | | |
| | 3. Игра по упрощенным правила. Игра по правилам. Правила судейства | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | | |
| | 2. Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),<br>прием техники защита — перехват | | |
| | 3. Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание | | |
| | 4. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты | | |
| | 5. Выполнение упражнений: Игра по | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | упрощенным правилам баскетбола | | |
| | 6. Выполнение упражнений: Игра по правилам | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры | | |
| Тема 3.3 Ручной мяч | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Техника работы с ручным мячом | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки | | |
| | 2. Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча | | |
| | 3. Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Выполнение упражнений с мячом | | |
| Тема 3.4 Футбол (для юношей) | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | 1. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры | | |
| | 2. Тактика нападения. Тактика защиты | | |
| | 3. Игра по упрощенным правила на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью | | |
| | 2. Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения | | |
| | 3. Выполнение упражнений: техника игры вратаря | | |
| | 4. Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения | | |
| | 5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6. Игра по правилам. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке 6 | | |
| | 2. Выполнение упражнений с мячом | | |
| **Раздел 4. Виды спорта по выбору** | | | |
| Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | 1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | |
| | 2. Круговой метод тренировки | | |
| | 3. Техника безопасности занятий | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2. Выполнение упражнений с мячом | | |
| Тема 4.2. Теннис | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис | | |
| | **Самостоятельная работа** | | |
| | 1. Освоение физических упражнений различной направленности | | |
| | 2. Занятия дополнительными видами спорта | | |
| | 3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | **244** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины.

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.;ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2018. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / Е.В. Максимихина, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; науч. ред. Р. Тамбовцева. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Флинта, 2018. – 131 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363922

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для ССУЗов. – 2-е изд., перераб. – М.: АЛЬФА-М; ИНФРА-М, 2018. - 336 с. – Доп. МО

2. Физическая культура / Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. – ИНТУИТ, 2019. – 197 с. http://www.knigafund.ru/books/173626

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. Электронная библиотека biblioclub.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **Умения:** | |
| определить уровень собственного здоровья по тестам | тестирование |
| составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики | |
| овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании | |
| составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления | |
| применять на практике приемы массажа и самомассажа | |
| овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов | |
| повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки) | |
| овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений | |
| **Знания:** | |
| состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности | Индивидуальные задания, самостоятельная работа, |