НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НПОУ «ЯКИТ»
_____Л.Н. Цой
«27» августа 2021 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__2021_____

Якутск 2021

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 № 34 от «25» июня 2021 г.

Председатель Л.Л.Маркова

РАССМОТРЕНО
на заседании отделения юриспруденции и правоохранительной деятельности

Протокол № 37 от «22» июня 2021 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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; – самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов и др.; – 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), 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,