

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: юрист.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина ОГСЭ.06 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юноши);
- соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - **244** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки - **122** часов;
самостоятельной работы - **122** часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	24
Обязательная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа студента (всего)	122
Итоговая аттестация в форме: зачета (1 семестр-2ПСО₂, 3 семестр-2ПСО₁); дифференцированного зачета (2 семестр-2ПСО₂, 4 семестр-2ПСО₁), дифференцированного зачета (6 семестр-3ПСО₁, 3ПСО₂,)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		8		
Тема 1.1. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	2	
	Основные понятия: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств			
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, тестов, кроссвордов, презентаций	6		
Раздел 2. Легкая атлетика		34		
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции (100м)	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия			
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции (100 м.) по частям. Низкий старт.			
	Совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Совершенствование специально-беговых упражнений. Бег с ускорением (4*100м) Контрольный норматив. Бег на 100 м			
Тема 2.2. Бег на 500-1000м	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия			
	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000 м. Высокий старт.			
	Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости.			
	Бег на дистанцию 500-1000 м. Круговые и встречные эстафеты. Контрольный норматив. Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)			
Тема 2.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия			
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления.			
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие		4	

	прыгучести и прыжковой выносливости. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега		
Тема 2.4. Метание	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Метание теннисного мяча Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики.)		
	Самостоятельная работа: Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	16	
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Техника ведения баскетбольного мяча.		
	Совершенствование техники ведения мяча различными способами, с изменением скорости перемещения и направления движения		
Тема 3.2 Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Техника ловли мяча одной и двумя руками		
	Совершенствование техники ловли мяча одной и двумя руками		
	Совершенствование техники передачи мяча различными способами в парах, тройках Контрольный норматив. Передачи мяча в парах, в движении		
Тема 3.3. Броски мяча в кольцо	Практические занятия	6	
	Совершенствование бросков мяча по кольцу различными способами и с различной дистанции.		
	Штрафные броски мяча. Техника выполнения «двойного шага»		
	Контрольный норматив. Броски по кольцу со штрафной линии, техника выполнения «двойного шага»		
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия	4	
	Учебная игра с заданием (передача и ловля мяча).		
	Двусторонняя игра с привлечением студентов к судейству.		

	Самостоятельная работа: Знать правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	18		
Раздел 4. Гимнастика		24		
Тема 4.1. Кувырки и стойки	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника кувырка вперед; длинный кувырок вперед; кувырок вперед ноги врозь Техника выполнения кувырка назад, кувырк назад через плечо			
	Совершенствование техники выполнения стойки на голове, стойки на руках с опорой на стену (юн.); стойки на лопатках (дев.) Контрольный норматив. Акробатика; тест на гибкость.			
Тема 4.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия			
	Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь. через козла, коня.			
	Контрольный норматив. Прыжок ноги врозь			
Тема 4.3. Лазание по канату	Содержание учебного материала	4		
	Практические работы			
	Лазание по канату. Техника выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени.			
	Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема			
	Самостоятельная работа: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	12		
Раздел 5. Футбол		28		
Тема 5.1. Технические упражнения	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия			
	Ведение мяча Техника ударов по мячу ногой и головой			

	Остановка мяча ногой, грудью		
Тема 5.2. Удары	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы		
	Удар головой в прыжке		
	Контрольный норматив. Удары по воротам на точность		
Тема 5.3. Прием-передача мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча соперника. Тактика игры в защите и в нападении		
	Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность		
	Выполнение приема мяча		
	Самостоятельная работа: Знать правила соревнований по футболу. Упражнения на развитие быстроты и скоростных способностей. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	16	
Раздел 6. Волейбол		28	
Тема 6.1. Техника игры	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении; в парах и тройках.		
	Техника передачи мяча снизу на месте, в движении. Подбой мяча одной рукой.		
	Совершенствование техники передач мяча в парах на точность. Контрольные нормативы. Передача мяча в парах		
Тема 6.2. Подачи мяча	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Техника выполнения нижней прямой и нижней боковой подач мяча		
	Совершенствование техники выполнения верхней прямой и нижней прямой подач мяча. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5.		
	Контрольный норматив. Выполнение подачи мяча		
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Двусторонняя игра с заданием		

	Учебная игра с привлечением студентов к судейству Совершенствование изученных элементов волейбол		
	Самостоятельная работа: Знать правила игры в волейбол. Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	12	
Всего за 2 курс:		160	
Раздел 7. Баскетбол.		28	
Тема 7.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. Развитие координационных способностей.		
Тема 7.2. Техника ловли и бросков мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.		
	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.		
Тема 7.3. Техника бросков мяча по кольцу	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений.		
	Контрольный норматив Броски по кольцу со штрафной линии		
Тема 7.4. Двусторонняя игра с заданием	Содержание учебного материала	4	

	Практические занятия		
	Изучение техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра		
	Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча)		
	Самостоятельная работа: Знать правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	14	
Раздел 8. Гимнастика		28	
Тема 8.1. Строевые упражнения и гимнастические построения	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Изучение понятий строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий		
Тема 8.2. Кувырки и стойки	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.		
	Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках		
Тема 8.3. Опорный прыжок	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Опорный прыжок. Изучение техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.)		
	Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести. Контрольный норматив: прыжок ноги врозь		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.4. Лазание по		4	

канату			
	Практические работы		
	Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени.		
	Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Контрольный норматив: лазание по канату в три приема		
	Самостоятельная работа: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	14	
Раздел 9. Волейбол.		28	
Тема 9.1 Стойки и перемещения	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая).		
	Перемещение (приставной шаг правым, левым боком; бег с изменением скорости и направления движения).		
Тема 9.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. Развитие быстроты реакции.		
	Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Развитие гибкости.		
Тема 9.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача		
	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		
	Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству		
	Самостоятельная работа: Знать правила игры в волейбол. Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	14	

Всего за 3 курс:	84	
ИТОГО:	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование: спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектором.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Дополнительные источники:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 208 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-сдача контрольных нормативов; -экспертная оценка практических занятий; -ведение календаря самонаблюдения.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	-Тесты; - устный опрос; - дифференцированный зачет