

**Автономная некоммерческая  
профессиональная образовательная организация  
«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности  
**40.02.03 Право и судебное администрирование**

Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО)

#### **40.02.03 Право и судебное администрирование организация**

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

Составитель:

Михайлова Ирина Юрьевна - АН ПОО «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>4. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>4. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. «Физическая культура»** разработана на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовой подготовки).

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. «Физическая культура»** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл и направлена на формирование общей компетенции:

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122 часа**;

самостоятельной работы обучающегося **122 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	244
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	122
в том числе:	
практические занятия	120
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий над физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основные понятия: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Легкоатлетические кроссы. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).	6	
<b>Тема 1. 2. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка обучающихся</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	Бег 100 м,	2	
	Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	2	
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической	18	

	подготовки		
<b>РАЗДЕЛ 2. Гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Общеразвивающие упражнения.	2	
	Упражнения в паре с партнером.	2	
	Упражнения с гантелями.	2	
	Упражнения с набивными мячами.	2	
	Упражнения с мячом.	2	
	Упражнения с 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).	2	
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки Заполнение личной карточки антропологических измерений. -Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»	16	
<b>РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры</b>		<b>80</b>	
<b>Тема 3. 1. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	18	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	2	
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	2	



	Блокирование	2	
	Тактика нападения	2	
	Тактика защиты	2	
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в городских соревнованиях по волейболу.	10	
<b>Тема 3. 2. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	12	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Участие в городских соревнованиях по баскетболу.	18	
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке Остановка мяча ногой, грудью Отбор мяча, обманные движения Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игра по правилам.	2 2 2 2 2 2	
<b>Тема 3. 3. Мини-футбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Участие в городских соревнованиях по мини-футболу.	10	
<b>РАЗДЕЛ 4. Виды спорта (по выбору)</b>		<b>76</b>	

<b>Тема 4. 1. Спортивная аэробика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами	2	
	Упражнения для мышц живота	2	
	Отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток	2	
	Шпагаты, сальто.	2	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Еженедельные занятия по спортивной аэробике.	<b>20</b>	
<b>Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек)</b>	<b>Практические занятия</b>	12	
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.	10	
<b>Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика (для юношей)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангой.	2	
	Техника безопасности занятий.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.	10	
<b>РАЗДЕЛ 5. Силовая</b>		<b>16</b>	

<b>подготовка</b>			
<b>Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	2	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в городских соревнованиях по многоборью.	4	
<b>Всего:</b>		<b>244</b>	

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**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : Учеб.пособие для СПО / Бароненко ; соавт. Рапопорт. - 2-е изд.перераб. - М. : Инфра-М, 2013. - 336с.
2. Переверзев В.А. Физическая культура студента (Электронный ресурс) : Учебное пособие/ Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш. Школа, 2014.-350с.

##### **Дополнительные источники**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/С.В Алексеев под. Ред ПВ.Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.:ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. – 695 с.

##### **Интернет-источники**

1. <http://физическая-культура.рф/> Сайт по физической культуре
2. <http://www.fisio.ru/about.html> - сайт о физкультуре и спорте «Здоровый образ жизни»
3. <http://www.fismag.ru/> сайт журнала «Физкультура и спорт». Онлайн-чтение свежего номера

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнении обучающимися и сдачей контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- сдача контрольных нормативов -экспертная оценка выполнения практических работ
<b>Знания:</b>	
-значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- устный опрос - дифференцированный зачет