

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АНО СПО «Колледж ВУиТ»

И.А. Поленова

29 августа 2018 г.



Рабочая программа дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
квалификация выпускника – юрист

Тольятти

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04.

1.3. Цели и задачи учебной 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:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способность:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание дисциплины Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».	8
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».	4
Тема 1.3 Эстафетный бег	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	2
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый курс – «согнув ноги», 2-ой курс – «прогнувшись», 3-ий курс – «ножницы».	4

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей». 	4
<p>Тема 1.5 Развитие физических качеств</p>	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости. 2. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО. 	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП. 3. Составление программы самообразования. 4. Занятия по программе самообразования. 	10
<p>Раздел 3. Гимнастика</p>		
<p>Тема 3.1. Кувырок вперед</p>	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок. 	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ОРУ. 	8
<p>Тема 3.2. Кувырок назад</p>	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат. 	6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса упражнений для расслабления. 	4
<p>Тема 3.3. Стойка на</p>	<p>Практические занятия:</p>	4

лопатках	1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферата .	4
Тема 3.4. «Мост», стойка на голове (юноши)	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению. 2. Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. 3. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Занятия по программе самообразования.	4
Тема 3.5. Акробатическая комбинация	Практические занятия: 1. Выполнение акробатической комбинации.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	4
Раздел 4. Волейбол		
Тема 4.1. Перемещения	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4
Тема 4.2. Передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	4

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6
Тема 4.3. Подача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6
Тема 4.4. Нападающий удар	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Занятия по программе самообразования.	4
Тема 4.5. Прием мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6
Тема 4.6. Блокирование	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники блокирования.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление программы самообразования. 2. Занятия по программе самообразования.	4
Раздел 5. Лыжная подготовка		
Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	6

	3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	
Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	4
Тема 5.3. Одновременный одношажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	6
Тема 5.4. Одновременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	4
Тема 5.5. Переход с одного хода на другой	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с	6

	попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4
Тема 5.6. Преодоление подъемов	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4
Тема 5.7. Спуски	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2
Тема 5.8. Торможения	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4
Тема 5.9. Повороты в движении	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без	4

	учета времени.	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	2
Раздел 6. Баскетбол		
Тема 6.1. Ведение мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. 3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	4
Тема 6.2. Бросок мяча в корзину	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.	4
Тема 6.3. Ловля и передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. 2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.	2
Тема 6.4. Овладение мячом и противодействие	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.	2
Итого:		244

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и технологическое оснащение:

Сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт, обручи 4 шт, мячи (ф/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные-2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата
Стрелковый тир электронный

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2006. - 237 с. Кол-во экз. 5.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013. – 132с.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009. – 154с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012. – 254с.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012. – 176с.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014. – 165с.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010. – 143с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011. – 198с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>знать</i> : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение контрольных нормативов. Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата, тестирование.