

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, входящей в состав укрупненной группы 40.00.00. Юриспруденция.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Техническая экспертиза рабочей программы учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура пройдена.

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

протокол № 7 от «28» июня 2023г.

| | стр. |
|---|------|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины... | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины..... | 5 |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 14 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины осуществляется **формирование личностных результатов** реализации программы воспитания по специальности:

ЛР1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР13) Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной 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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| в том числе в форме практической подготовки | 0 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 122 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 122 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета – 3, 4, 5 семестр, дифференцированного зачета 6 семестр | |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Теоретико - практический (практические основы физической культуры) | | 40 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Практические занятия: | 12 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| | 1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 4 | |
| | 1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. | 8 | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта | Практические занятия: | 14 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| | 1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем. | 2 | |
| | 1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием. | 2 | |
| | 1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью. | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. | 7 | |
| Практическая подготовка | 0 | | |
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни | Практическое занятие: | 14 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| | 1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности. | 7 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. | 7 | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. | | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| Раздел 2. Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры) | | 80 | |
| Тема 2.1. Методико-практические занятия: | Практические занятия: | 40 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| • легкая атлетика | 2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение). | 3 | |
| • баскетбол | 2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). | 3 | |
| • волейбол | 2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол. | 3 | |
| • лыжи | 2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. | 3 | |
| • гимнастика | 2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений. | 3 | |
| • плавание | 2.1.6Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания. | 3 | |
| | 2.1. 7Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку. | 3 | |
| | 2.1.8Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. | 3 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | 2.1.9 Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 3 | |
| | 2.1.10 Техника попеременно двухшажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. | 3 | |
| | 2.1.11 Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы. | 5 | |
| | 2.1.12 Старты с воды и с тумбочки. Совершенствование стартов во всех способах. | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 5. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. 6. Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания. | 40 | |
| Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта) | | 82 | |
| Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия | Практические занятия: | 40 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| • легкая атлетика | 3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). | 1 | |
| | 3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | |

| | | | |
|--------------------|--|---|--|
| | 3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. | 1 | |
| • баскетбол | 3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | 1 | |
| | 3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | |
| | 3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». | 1 | |
| • волейбол | 3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах | 1 | |
| | 3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. | 1 | |
| | 3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах | 1 | |
| • лыжи | 3.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями. | 1 | |
| | 3.1.11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 | |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | 3.1.12Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. | 1 | |
| | 3.1.13Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 1 | |
| • гимнастика | 3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. | 1 | |
| | 3.1.15Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. | 1 | |
| | 3.1.16Разновидности ходьбы. | 1 | |
| | 3.1.17Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д). | 1 | |
| • плавание | 3.1.18Плавание в целом без учета времени. | 1 | |
| | 3.1.19Старты с воды и с тумбочки. | 1 | |
| | 3.1.20Совершенствование стартов во всех способах. | 1 | |
| | 3.1.21Проплывание до 100 м. | 1 | |
| | 3.1.22Игры на воде. | 1 | |
| | 3.1.23Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. | 1 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| | 3.1.24Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. | 1 | |
| | 3.1.25Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». | 1 | |
| | 3.1.26Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | |
| | 3.1.27Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». | 1 | |
| | 3.1.28Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 2 | |
| | 3.1.29Тактика свободного нападения. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | 3.1.30 Прохождение дистанции 1 - 2 км. | 2 | |
| | 3.1.31 Прохождение дистанции 1 - 2 км. | 2 | |
| | 3.1.32 Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. | 1 | |
| | 3.1.33 Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом назад соскок. | 1 | |
| | 3.1.34 Совершенствование стартов во всех способах. | 1 | |
| | 3.1.35 Совершенствование стартов во всех способах. | 1 | |
| | 3.1.36 Совершенствование стартов во всех способах. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. 4. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 5. Упражнения на гибкость, силу и растяжение. 6. Плавание без учета времени. | 46 | |
| Раздел 4. Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий) | | 34 | |
| | Практические занятия: | 14 | ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОК02, ОК06, ОК09, ОК10 |
| | 4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала. | 1 | |
| | 4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки. | 1 | |
| | 4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. | 1 | |
| | 4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий. | 1 | |
| | 4.5 Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий. | 2 | |
| | 4.6 Контрольные задания. | 2 | |
| | 4.7 Контрольные упражнения. | 4 | |

| | | | |
|--|---|---------------|------------|
| | 4.8Контрольные тесты. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты. | 20 | |
| | | Всего: | 244 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: -

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

- мячи для баскетбола, волейбола, гандбола;
- ракетки и мячики для большого тенниса;
- ракетки и воланы для бадминтона;
- ракетки и мячики для настольного тенниса;
- коврики для шейпинга;
- скакалки, гантели, гири;
- тренажеры;
- кии, шары для бильярда;
- свистки, секундомеры и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.09 №80-ФЗ.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование)
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2023

Дополнительные источники

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование)

Интернет источники:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
3. Международные олимпийские комитеты http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp?id_assoc=8
4. Национальные спортивные структуры и организации. Представлены национальные спортивные структуры стран всех континентов (Азии, Америки, Африки, Европы, Океании), их связи с правительственными структурами и ключевыми административными организациями в каждой стране. <http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/natorg.html>
5. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
6. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>

7. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия". На сайте имеется информация о структуре отрасли, об организациях и учреждениях, имеющих отношение к спорту, о российских спортсменах и специалистах, приведен каталог спортивных ресурсов, имеются ссылки на сайты спортивной направленности. <http://www.infosport.ru/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |