

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(заочная форма обучения)

2020 г.

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

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Разработчик:

*Бенько Олег Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования».*

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

протокол № 7 от « 25» июня 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы 40.00.00 Юриспруденция.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области юриспруденции при наличии среднего (полного) общего образования. Рабочая программа составлена для заочной формы обучения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00      Общий      гуманитарный      и      социально-экономический      цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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 учебной дисциплины:

объем образовательной программы 244 час, в том числе:

нагрузка во взаимодействии с преподавателем 2 часов;

самостоятельной работы обучающегося 242 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>242</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
- дифференцированный зачет	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении</b>	Содержание учебного материала 1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале, танцевальном зале, бильярдной, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	2	1
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	–	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование		
	2. Бег 500 - 1000 метров. Эстафетный бег		
	3. Бег на 2000 - 3000 метров		
	4. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча и гранаты на результат		
	5. Зачет по видам: бег на 100, прыжки		
	6. Зачет по видам: бег на 500-1000 метров, метание		
	7. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут		
	8. Кроссовая подготовка по 2-3 км		
	9. Прыжковые общеразвивающие упражнения		

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Баскетбол: передачи, ведение, остановки, финты, броски, игра, тактика игр 2. Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники	14	
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Волейбол: верхний прием и передача, нижний прием и передача, блокирование нападающего удара, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр 2. Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх	14	
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Настольный теннис: приемы и передачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон, обманные удары, нападающие удары, игра 2. Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису	14	
<b>Тема 3.4. Большой теннис</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Большой теннис: жонглирование и владение ракеткой с левой и правой сторон, прием и передача мяча с левой и правой сторон, подачи, игра 2. Отработка умения применять технику большого тенниса в игровых ситуациях	14	
<b>Тема 3.5. Бадминтон</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Бадминтон: прием и передача волана с левой и правой сторон, обманные удары туш – нападающие удары, подача с левой и правой сторон, игра 2. Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтону	14	
<b>Раздел 4. Примерная программа физической подготовки</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц 2. Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	14	
<b>Тема 4.2. Методологическая и составляющая развитие физических и оздоровляющих качеств в подготовке выпускников учебного заведения</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений на занятиях шейпинга, фитнеса, аэробики (индивидуальный комплекс) 2. Применение индивидуальных комплексов по фитнесу, шейпингу, аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений	14	

<b>Тема 4.3. Тайцзыцюань - комплекс</b>	Самостоятельная работа обучающихся	14
	1. Выполнение упражнений Тайцзыцюань - комплекса (24 формы): поглаживание гривы лошади, облачные движения, журавль расправляет крылья, игла в море, очищение, взяв как оттолкнувшись, змея прячется в траве, челнок в лево и в право, заход и восход солнца. Медитация	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>28</b>
<b>Тема 5.1. Вальс</b>	Самостоятельная работа обучающихся	14
	1. Вальс: вальсовый шаг прямо на счет раз – два 1-2-3, вальсовый шаг в левую и правую сторону на счет раз два 1-2-3, вальсовый шаг по трех угольнику, вальсовый шаг по четырех угольнику, вальсовый шаг прямо, вальсовый шаг по кругу, с вращением в левую и правую стороны	
	2. Вальс как средство отдыха и развития вестибулярного аппарата выпускника. Развитие гибкости, пластичности, выносливости	
<b>Тема 5.2. Фигурный вальс</b>	Самостоятельная работа обучающихся	14
	1. Фигурный вальс: встречный вальс на счет 1-2-3, встречный вальсовый шаг с разворотом на 180 градусов, вальсовый шаг в левую и правую стороны на счет 1-2-3, приставной вальсовый шаг на 8 счетов, приставной вальсовый шаг с элементами вращения и на 16 счетов	
	2. Фигурный вальс как средство развития коллективных качеств при совершенствовании элементов разучивания. Развитие координации движения, выносливости	
<b>Раздел 6. Туризм</b>		<b>88</b>
<b>Тема 6.1. Бивуак</b>	Самостоятельная работа обучающихся	20
	1. Бивуак: выбор места стоянки туристической группы с учетом местности, метеорологических условий, климата, времени года и географического местонахождения; установка палатки – отхожого места (туалета), выгребной ямы (продуктов отхода), кострища	
<b>Тема 6.2. Переправа</b>	Самостоятельная работа обучающихся	20
	1. Переправа: применяя репшнуры – (нагрудники, седла), фалы, восьмерки, блок – ролики, жумары, скобы и т.д., преодоление рвов, рек, болот, скал, расщелин, лесных и горных массивов, с учетом страховок и самостраховок, в разные периоды года (весна, лето, осень, зима)	
<b>Тема 6.3. Ориентирование на местности</b>	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Практические занятия 1. Ориентирование на местности по компасу, небесным светилам (звезды, луна, солнце), географическим признакам (реки, озера, горы), флоре, фауне (растения и животный мир планеты земля), новейшим средствам определения местонахождения на местности (ДЖИПИЭС, ГЛОНАС)	
<b>Тема 6.4. Школа выживания</b>	Самостоятельная работа обучающихся	14
	1. Школа выживания в условиях пустыни, гор, степи, лесных массивов. Добыча огня с помощью мха, дерева, часов, трута (камень), увеличительного стекла, компаса (стекло), разведение костра и его сохранения. Добыча воды в летнее и зимнее время. Одежда, обувь и другие индивидуальные средства защиты от метеоусловий, пожаров, наводнений и других случаев для сохранения жизни на отдыхе в быту и населенных пунктах	
<b>Тема 6.5.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	10

<b>Плавание</b>	1. Плавание: вольный стиль при преодолении дистанции 50-100 метров, кроль на спине плавание под водой и ныряние на глубину с поверхности воды и с тумб		
<b>Тема 6.6. Лыжная подготовка</b>	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		–	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		–	
<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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета \_\_\_\_\_; мастерских \_\_\_\_\_; лабораторий \_\_\_\_\_; спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: \_\_\_\_\_.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: \_\_\_\_\_.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: \_\_\_\_\_.

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. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2019.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2019.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2018.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2018.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p><i>Оценка результата выполнения практических заданий</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Устный опрос</i> <i>Оценка результата выполнения практических заданий</i></p>