

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Байкальский институт профессионального образования»

УТВЕРЖДАЮ
Директор, доцент
_____ Спиридонова Е.В.
«12» апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Специалист по судебному администрированию

Иркутск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.01 Основы философии разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 12.05.2014 г. приказ № 513, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 33360 от 30.07.2014 г.)

Организация-разработчик: АНО ПО «Байкальский институт профессионального образования»

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович, преподаватель

Рассмотрена на заседании МЦК «02» апреля 2021 г.
Председатель МЦК, доцент Малханова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе приказа Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 513 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование», зарегистрированного в Минюсте РФ 30.07.2014 г. № 33360. Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программ подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ.

Дисциплины, на которые дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура опирается в процессе изучения: ОДБ.11 Естествознание, ОДБ.14 ОБЖ, ОДБ. 13 Физическая культура.

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

При изучении тем данной дисциплины формируются элементы следующих общих компетенций:

ОК10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **244** часа, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося **122** часа; самостоятельной работы обучающегося **110** часов; консультации **12** 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
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
Консультации	12
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Вводная лекция по физической культуре «Социальная значимость физического воспитания молодежи»	Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства	2	1,2,3
Блок 1. Легкая атлетика	Содержание материала: Техника выполнения специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого стартов. Основные элементы техники бега на короткие и средние дистанции. Техника бегового шага. Стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Совершенствование техники бега по дистанции. Техника старта, стартового разбега, финиширования.		1,2,3
	ПЗ № 1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	2	1,2,3
	ПЗ № 2 Техника бега на короткие дистанции.	2	1,2,3

	ПЗ № 3 Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
	ПЗ № 4 Техника эстафетного бега.	2	1,2,3
	ПЗ № 5 Техника бега на длинные дистанции.	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка	8	1,2,3
Блок 2. Гимнастика	Содержание материала: Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала. Техника общеразвивающих упражнений. ОРУ в разомкнутом строю и в движении. Упражнения сидя и лёжа. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.		1,2,3
	ПЗ №6 Строевые упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №7 Общеразвивающие упражнения.	3	1,2,3
	ПЗ №8 Акробатические упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №9 Утренняя гимнастика	3	1,2,3
	Самостоятельная работа: Комплекс упражнений утренней гимнастики.	10	1,2,3
Блок 3. Спортивные игры (волейбол)	Содержание материала: Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление и изучение техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники игры в волейбол		1,2,3
	ПЗ № 10 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ № 11 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	1,2,3
	ПЗ № 12 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.	2	1,2,3
	ПЗ № 13 Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам	2	1,2,3
	ПЗ № 14. Правила игры в волейбол	2	1,2,3
	Самостоятельная работа.	8	1,2,3

	Совершенствование техники игры в волейбол.		
Блок 4. Лыжная подготовка	Содержание материала: Ознакомление и выполнение техники попеременного двухшажного хода. Техники подъёмов «полуелочкой» и «елочкой» испуска в основной стойке. Техника подводящих упражнений. Изучение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Ознакомление с техникой поворотов. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, подъёмы и спуски на склоне. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил по дистанции.		1,2,3
	ПЗ №15 Попеременный двухшажный ход.	3	1,2,3
	ПЗ №16 Подъёмы и спуски в основной стойке.	2	1,2,3
	ПЗ №17 Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	2	1,2,3
	ПЗ №18 Повороты переступанием. Переход с хода на ход.	2	1,2,3
	ПЗ №19 Совершенствование техники лыжных ходов.	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1. Передвижение на лыжах скользящим шагом. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	8	1,2,3
Блок 5. Гимнастика	Содержание материала: Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала. Техника общеразвивающих упражнений. ОРУ в разомкнутом строю и в движении. Упражнения сидя и лёжа. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса		1,2,3

	упражнений утренней гимнастики.		
	ПЗ №20 Строевые упражнения.	3	1,2,3
	ПЗ №21 Общеразвивающие упражнения.	3	1,2,3
	ПЗ №22 Акробатические упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №23 Утренняя гимнастика	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Совершенствование акробатических упражнений.	12	1,2,3
Блок 6. Спортивные игры (волейбол)	Содержание материала: Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники игры в волейбол.		1,2,3
	ПЗ №24 Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	3	1,2,3
	ПЗ №25 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	3	1,2,3
	ПЗ №26 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи	2	1,2,3
	ПЗ №27 Двусторонние игры по упрощенным правилам	2	1,2,3
	ПЗ №28 Правила игры в волейбол	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники игры в волейбол.	10	1,2,3
Блок 7. Легкая атлетика	Содержание материала: Техника выполнения специальных беговых упражнений. Основные элементы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		1,2,3
	ПЗ №29 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	3	1,2,3
	ПЗ № 30 Техника бега на короткие дистанции	2	1,2,3
	ПЗ № 31 Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
	ПЗ № 32 Техника эстафетного бега	2	1,2,3
	ПЗ №33 Техника бег на длинные дистанции	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники специальных легкоатлетических	10	1,2,3

	упражнений. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
Блок 8. Легкая атлетика	Содержание материала: Техника выполнения специальных беговых упражнений. Техника высокого и низкого стартов. Основные элементы техники бега на короткие и средние дистанции. Техника бегового шага. Стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Совершенствование техники бега по дистанции. Техника старта, стартового разбега, финиширования.		1,2,3
	ПЗ №34 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	2	1,2,3
	ПЗ № 35 Техника бега на короткие дистанции	2	1,2,3
	ПЗ № 36 Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
	ПЗ № 37 Техника эстафетного бега	2	1,2,3
	ПЗ №38 Техника бег на длинные дистанции	2	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1. Кроссовая подготовка.	10	1,2,3
Блок 9. Гимнастика	Содержание материала: Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала. Техника общеразвивающих упражнений. ОРУ в разомкнутом строю и в движении. Упражнения сидя и лёжа. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.		1,2,3
	ПЗ №39 Строевые упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №40 Общеразвивающие упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №41 Акробатические упражнения.	2	1,2,3
	ПЗ №42 Утренняя гимнастика	2	1,2,3

	Самостоятельная работа: 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Совершенствование акробатических упражнений.	12	1,2,3
Блок 10. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание материала: Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление и изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление и изучение техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники игры в волейбол.		1,2,3
	ПЗ №43 Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками	1	1,2,3
	ПЗ № 44 Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	1,2,3
	ПЗ № 45 Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча	2	1,2,3
	ПЗ № 46 Двусторонние игры по упрощенным правилам	2	1,2,3
	ПЗ № 47 Правила игры в волейбол	2	1,2,3
	Зачет.		1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники игры в баскетбол.	10	1,2,3
Блок 11. Лыжная подготовка	Содержание материала: Ознакомление и выполнение техники попеременного двухшажного хода. Техники подъёмов «полуелочкой» и «елочкой» испуска в основной стойке. Техника подводящих упражнений. Изучение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Ознакомление с техникой поворотов. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, подъёмы и спуски на склоне. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил по дистанции.		1,2,3
	ПЗ №48 Попеременный двухшажный ход.	4	1,2,3
	ПЗ №49 Подъёмы и спуски в основной стойке.	4	1,2,3
	ПЗ № 50 Одновременный бесшажный и одношажный ходы	4	1,2,3
	ПЗ № 51 Повороты переступанием. Переход с хода на ход	4	1,2,3
	ПЗ № 52 Совершенствование техники передвижения на лыжах	4	1,2,3

	Самостоятельная работа: Совершенствование техники лыжных ходов.	12	1,2,3
		236	

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. Материально-техническое обеспечение реализации

Реализация учебной дисциплины Физическая культура в дистанционном формате не требует наличия спортивного зала. Обучающийся выполняет комплекс различных упражнений ориентируясь на видеоролики, размещенные в СДО Moodle.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1 Основная литература

1 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва: КНОРУС, 2018. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-6281-4

3.2.2 Дополнительная литература

1 Погадаев Г. И., Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 кл.: учебник/ Г. И. Погадаев. — 4 изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2017. — 271, [1] с. ISBN 978-5-358-18988-1

2 Решетников Н. В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 152 с. ISBN 5-7695-1638-0

3 Бороненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В. А. Бороненко: Учеб. Пособие. М.: Альфа — М: ИНФРА- М, 2006. — 352 с. ISBN 5-98281-004-5 (Альфа — М) ISBN 2-16-002838-2 (ИНФРА-М)

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru>

1 ФизкультУРА - www.fizkult-ura.ru

2 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>

3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
умения:	
использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тестирование, работа с литературой, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа, самоконтроль
знания:	
знает значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование, работа с литературой, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа, самоконтроль
знает основы здорового образа жизни.	Тестирование, работа с литературой, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа, самоконтроль
Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	Выполнение заданий самостоятельной и практической работы, тестирование, работа со словарями и справочной литературой, составление тематического конспекта, самоконтроль.