

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.04 Физическая культура 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 ППССЗ.

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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная нагрузка	122
Обязательные учебные занятия при заочной форме обучения:	12

- Обзорно-установочные занятия	12
- ЛПЗ	-
Самостоятельная работа	232
Контрольная работа	+
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
1 курс 1 семестр			
Тема 1. Введение. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства	2	1,2,3
2 курс 3 семестр			
Тема 2. Легкая атлетика	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.	0,5	1,2,3
Самостоятельная работа 1	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 2	Техника бега на короткие дистанции.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 3	Техника бега на средние дистанции.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 4	Техника эстафетного бега.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 5	Техника бега на длинные дистанции.	3	1,2,3
Тема 3. Гимнастика	Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала.	0,5	1,2,3

	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.		
Самостоятельная работа 6	Строевые упражнения.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 7	Общеразвивающие упражнения.	3	1,2,3
Самостоятельная работа 8	Акробатические упражнения.	3	1,2,3
Самостоятельная работа 9	Утренняя гимнастика	3	1,2,3
Тема 4. Спортивные игры (волейбол)	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	0,5	1,2,3
Самостоятельная работа 10	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 11	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 12	Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.	3	1,2,3
Самостоятельная работа 13	Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам	7	1,2,3
Самостоятельная работа 14	Правила игры в волейбол	7	1,2,3
Тема 5. Лыжная подготовка	Ознакомление и выполнение техники попеременного двухшажного хода. Техники подъёмов «полуелочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке. Техника подводящих упражнений. Изучение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Ознакомление с техникой поворотов. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, подъёмы и	0,5	1,2,3

	спуски на склоне. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил по дистанции.		
Самостоятельная работа 15	Попеременный двухшажный ход.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 16	Подъёмы и спуски в основной стойке.	3	1,2,3
Самостоятельная работа 17	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 18	Повороты переступанием. Переход с хода на ход.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 19	Совершенствование техники лыжных ходов.	7	1,2,3
Тема 6. Гимнастика	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.	0,5	1,2,3
Самостоятельная работа 20	Строевые упражнения.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 21	Общеразвивающие упражнения.	3	1,2,3
Самостоятельная работа 22	Акробатические упражнения.	7	1,2,3
Самостоятельная работа 23	Утренняя гимнастика	3	1,2,3
Тема 7. Спортивные игры (волейбол)	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.	0,5	1,2,3
Самостоятельная работа 24	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	7	1,2,3
Самостоятельная работа	Волейбол. Прием и передача мяча снизу	7	1,2,3

работа 25	двумя руками.		
Самостоятельная работа 26	Волейбол. Техника верхней и нижней подачи	7	1,2,3
Самостоятельная работа 27	Двусторонние игры по упрощенным правилам	7	1,2,3
Самостоятельная работа 28	Правила игры в волейбол	7	1,2,3
Тема 8. Легкая атлетика	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Основные элементы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	0,5	1,2,3
Самостоятельная работа 29	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	4	1,2,3
Самостоятельная работа 30	Техника бега на короткие дистанции	4	1,2,3
Самостоятельная работа 31	Техника бега на средние дистанции.	4	1,2,3
Самостоятельная работа 32	Техника эстафетного бега	4	1,2,3
Самостоятельная работа 33	Техника бег на длинные дистанции	4	1,2,3
Тема 9. Легкая атлетика	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.	0,5	1,2,3
Самостоятельная работа 34	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	4	1,2,3
Самостоятельная работа 35	Техника бега на короткие дистанции	2	1,2,3
Самостоятельная работа 36	Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 37	Техника эстафетного бега	2	1,2,3
Самостоятельная работа 38	Техника бег на длинные дистанции	2	1,2,3
Тема 10. Гимнастика	Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Условные обозначения гимнастического зала.	0,5	1,2,3

	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.		
Самостоятельная работа 39	Строевые упражнения.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 40	Общеразвивающие упражнения.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 41	Акробатические упражнения.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 42	Утренняя гимнастика	2	1,2,3
Тема 11. Спортивные игры (баскетбол)	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.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 43	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками	2	1,2,3
Самостоятельная работа 44	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 45	Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча	2	1,2,3
Самостоятельная работа 46	Двусторонние игры по упрощенным правилам	2	1,2,3
Самостоятельная работа 47	Правила игры в волейбол	2	1,2,3
Тема 12. Лыжная подготовка	Ознакомление и выполнение техники попеременного двухшажного хода. Техники подъёмов «полуелочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке. Техника подводящих упражнений. Изучение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Ознакомление с техникой поворотов.	3	1,2,3

	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, подъёмы и спуски на склоне. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил по дистанции.		
Самостоятельная работа 48	Попеременный двухшажный ход.	2	1,2,3
Самостоятельная работа 49	Подъёмы и спуски в основной стойке.	3	1,2,3
Самостоятельная работа 50	Одновременный бесшажный и одношажный ходы	3	1,2,3
Самостоятельная работа 51	Повороты переступанием. Переход с хода на ход	3	1,2,3
Самостоятельная работа 52	Совершенствование техники передвижения на лыжах	3	1,2,3

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)

4 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. Доступ к книге "Сорокина Е. Л., Шишкина Т. И., Бабенко М. А., Черночуб Е. Г. Физическая культура, 2020 г." - коллекция "Физкультура и Спорт - Сибирский государственный университет путей сообщения" ЭБС ЛАНЬ.
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. - Саратов : Вузовское образование, 2022. - 261 с. - ISBN 978-5-4487-0807-7. - Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/116615> (дата обращения: 30.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. - Саратов : Профобразование, 2021. - 76 с. - ISBN 978-5-4488-1142-5. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/105144>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2 Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 84 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 30.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. - Саратов : Профобразование, 2020. - 124 с. - ISBN 978-5-4488-0539-4. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 30.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. - URL: <https://profspro.ru/books/100141>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goupr32441. narod. ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

4 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.