

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Варнавинский технологический техникум»

Рассмотрена на ЦК специальных
дисциплин
протокол № 1
от 30 августа 2016г.



Утверждаю:
И.о. директора ГБПОУ «ВТЭТ»
В.М.Смирнов
2016г. ____ г.

Рабочая программа

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Социально-экономический профиль

Разработчик : Алехина А.Г.
преподаватель физ. воспитания

2016 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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 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.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность :

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа; самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Базовые виды спорта	<i>2 курс юристы</i>		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть	14	
	1 Совершенствование бега на 100м	2	**
	2 Эстафетный бег 4x100 4x400м	2	
	3 Бег на время 2000м 3000м	2	
	4 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2	
	5 Прыжки в высоту (прогнувшись)	2	
	6 Метание гранаты весом 500гр (дев) 700гр(юн) на точность	2	
	7 Техника бега на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1 Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2	
	2 Бег с ускорением до 40м 60м.	2	
	3 Прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.	2	
	4 Поднимание ног в угол	2	
	5 Бег на 100м в среднем темпе	2	
	6 Передача эстафеты при беге по прямой	2	
	7 Махи ногой на месте и с подскоком	2	
Тема 1.2 Гимнастика	Практическая часть	8	
	1 Совершенствование прыжка через козла ноги врозь	2	**
	2 Совершенствование упражнения мост	2	
	3 Продолжать учить элементы акробатики	2	

		кувырки вперед, назад, стойки.		
	4	Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема	2	
		Самостоятельная работа	8	
	1	Челночный бег 3-10 по 10м.	2	
	2	Подскоки на двух ногах с поворотом на 90	2	
	3	Отжимание от пола	2	
	4	Выкруты в плечевых суставах.	2	
Тема 1.3 Лыжная подготовка		Практическая часть	16	
	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	
	2	Совершенствование преодоления подъемов и спусков	2	
	3	Преодоление препятствий.	2	
	4	Продолжать учить коньковому ходу	2	
	5	Прохождение дистанции на время 3км(дев), 5км(юн)	2	
	6	Переход с одновременных ходов на попеременные	2	
	7	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	8	Элементы тактики лыжных ходов	2	
		Самостоятельная работа	16	
	1	Прохождение дистанции попеременных 2-х шажных ходов	2	
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую	2	
	4	Распределение сил на дистанции	2	
	5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой	2	
	6	Перешагивание не большего препятствия прямо и в сторону	2	
	7	Перелезание верхом, сидя и боком	2	
	8	Подъемы средней протяженности	2	
Тема 1.4 Спортивные игры		Практическая часть	26	
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче	2	**
	2	Продолжать учить нападающему удару	2	
	3	Прием мяча снизу двумя руками	2	
	4	Блокирование	2	
	5	Игра по правилам волейбола	2	
	6	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча.	2	
	7	Продолжать учить ведению.	2	
	8	Броски мяча в корзину с разных положений	2	
	9	Игра по правилам баскетбола	2	

	10	Футбол. Продолжать учить ведению мяча.	2	
	11	Обманные движения, отбор мяча.	2	
	12	Техника игры вратаря	2	
	13	Игра по правилам футбола	2	
		Самостоятельная работа	26	
	1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	
	2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	3	Удары по воротам	2	
	4	Ведения мяча ногой.	2	
	5	Жонглирование.	2	
	6	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2	
	7	Передача мяча с отскоком от пола	2	
	8	Передача мяча над собой	2	
	9	Ведение змейкой	2	
	10	Ведение и удар по воротам	2	
	11	Ведение змейкой и удар по воротам	2	
	12	Верхний удар по воротам	2	
	13	Ведение правой и левой рукой	2	
Тема 1.5 Виды спорта по выбору		Практическая часть	14	
	1	Ритмическая гимнастика.	2	**
	2	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	
	3	Дыхательная гимнастика	2	
	4	Элементы (подскоки шпагаты сальто)	2	
	5	Упражнение колесо	2	
	6	Комплекс упражнений для учащихся без предмета	2	
	7	Комплекс упражнений с набивными мячами	2	
		Самостоятельная работа	14	
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
	2	Подводящие упражнения для шпагата	2	
	3	Подъем ног лежа до угла 60 ⁰	2	
	4	Подъем туловища лежа	2	
	5	Подводящие упражнения к колесу	2	
	6	Махи ногами, приседы, выпады, повороты, перекаты.	2	
7	Приседы с мячом, наклоны с мячом, подскоки с мячом.	2		
Всего:			78	

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Базовые виды спорта	<i>3 курс юристы</i>		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть	8	
	1 Совершенствование бега на 100м	2	**
	2 Бег на время 2000м 3000м	2	
	3 Прыжки в высоту (прогнувшись)	2	
	4 Техника бега на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1 Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2	
	2 Бег с ускорением до 40м 60м.	2	
	3 Прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.	2	
	4 Поднимание ног в угол	2	
Тема 1.2 Гимнастика	Практическая часть	6	
	1 Совершенствование упражнения мост	2	**
	2 Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед назад	2	
	3 Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема	2	
	Самостоятельная работа	6	
	1 Челночный бег 3-10раз по 10м	2	
	2 Подскоки на двух ногах с поворотами на 90	2	
	3 Отжимание от пола	2	
Тема 1.3 Спортивные игры	Практическая часть	16	
	1 Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче	2	
	2 Продолжать учить нападающему удару	2	
	3 Продолжать учить приему снизу двумя руками	2	
	4 Игра по правилам волейбола	2	
	5 Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча	2	
	6 Игра по правила баскетбола	2	
	7 Футбол. Техника игры вратаря	2	
	8 Игра по правилам футбола	2	
	Самостоятельная работа	16	
	1 Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	
	2 Ведение на месте и в движении.	2	

		Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.		
	3	Удары по воротам	2	
	4	Ведение мяча ногой	2	
	5	Жонглирование	2	
	6	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2	
	7	Передача мяча с отскоком от пола	2	
	8	Передача мяча над собой	2	
Тема 1.4 Лыжная подготовка		Практическая часть	10	
	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	**
	2	Совершенствование подъемов и спусков	2	
	3	Продолжать учить коньковому ходу	2	
	4	Прохождение дистанции на время 3км. Дев., 5км. Юноши.	2	
	5	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	
		Самостоятельная работа	10	
	1	Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом.	2	
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение.	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую	2	
	4	Распределение сил на дистанции	2	
	5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	2	
	Тема 1.5 Виды спорта по выбору		Практическая часть	4
1		Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	
2		Комплекс упражнений для учащихся без предмета	2	
		Самостоятельная работа	4	
1		Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
2		Подводящие упражнения для шпагата	2	
Всего:			44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного корпуса

Оборудование учебного корпуса:

Бревно 3 м. напольное, бревно 3 м. высокое;

Перекладина гимнастическая, универсальная;

Гимнастический канат х/б 8м., диаметр – 40 мм.;

Настенная консоль для канатов для лазания и шестов;

Кольца гимнастические с тросом (пара);

Щит баскетбольный пластиковый составной, 14 мм 180*105 см. (2 щита, 2 кольца, 2 сетки);

Ферма баскетбольная разборная;

Теннисный стол (складной);

Волейбольная сетка, тренировочная белая;

Стойка волейбольная телескопическая с регулируемой высотой сетки со стаканами;

Ворота для минифутбола 2*3;

Стойка для груши и мешки;

Боксерская груша;

Конь с ручками;

Стенка гимнастическая;

Дорожка беговая электронная;

Тренажер силовой;

Тренажер министеппер с эспандером;

Эллиптический тренажер;

Диск «Здоровье»;

Гребной тренажер;

Горнолыжный тренажер;

Силовой тренажер;

Силовая рама;

Тренажер пресс+брусья+турник;

Многофункциональный силовой тренажер;

Тренажер «Жим ногами»;

Вертикальный велотренажер;

Скамья-стойка для жима под углом вверх;

Вибромассажер электрический складной;

Байдарки в комплекте;

Многофункциональный тренажер

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футбольные

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Хоккейные коньки, клюшки, шайба.

Набор для настольного тенниса.

Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы
Основные источники:

1. Решетников Н.В. «Физическая культура» М: «Академия» 2011г. 176с.
2. Решетников Н.В. «Физическая культура» М: «Академия» 2011г. 176с.
3. Григоревич Е.С. «Физическая культура» Электронный учебник 2011г.
4. Шулятьев В.М. 2012г.
5. Чеснова Е.Л. «Физическая культура» Электронный учебник 2013г.

Дополнительные

1. Лях В.И. «Физическая культура» М: «Академия» 2009г.152с.
2. Лях В.И. «Физическая культура» М: «Академия» 2007г.152с. Лях В.И. «Физическая культура» М: «Академия» 2008г.152с.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура» Учебник для 10-11 классов. Издательство «Просвещение». 2007 г.
4. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын « Физическая культура» М.: Просвещение, 2009г 237с 11-е издание
5. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын « Физическая культура» 3-е издание М.: Издательский центр «Академия», 2004-152с

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olimpic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup.32441.narodru (Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

www.biblio.club.ru

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
<u>Знать:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Сдача контрольных нормативов, написание докладов, рефератов.

<u>Уметь:</u> О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет