

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Варнавинский технологическо-экономический техникум»

Рассмотрена на ЦК специальных
дисциплин
протокол № 1
от 30 августа 20 16 г.



Утверждаю:
И.о. директора ГБПОУ «ВТЭТ»
В.М.Смирнов
«31» 08 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

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

0.02.01. «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 ШССЗ 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 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).

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

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) | 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° | 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 правилам 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

беспечению

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 ольда, 2 сетки);

Ферма баскетбольная разборная;

Теннисный стол (складной);

Волейбольная сетка, тренировочная белая;

Стойка волейбольная телескопическая с регулируемой высотой сетки со таканами;

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.narod.ru (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. |

Уметь:

О роли физической культуры в
общекультурном профессиональном и
социальном развитии человека;
Основы здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация

Дифференцированный зачет