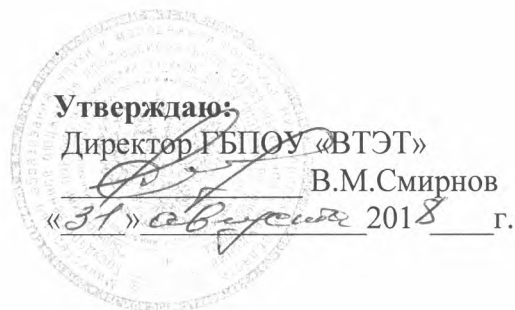


Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Варнавинский технолого-экономический техникум»

Рассмотрена на ЦК общеобразовательных
и профессиональных дисциплин
протокол № 1
от 30.08 20 18 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.
Руководитель физ. воспитания

2018 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», на основании примерной основной профессиональной программы.

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.01. ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксацию
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике гимнастике плаванию и лыжам при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

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

ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 12. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 13. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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	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	

		стену, ловля после отскока от пола.			
	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 шаге 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. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	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	
	Практическая часть	10	
	1 Совершенствование попеременного 2-х шажного	2	**

Тема 1.4 Лыжная подготовка		хода		
	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	