

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по ТО
Файзреева В.В.
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура адаптационная
для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Мамадыш
2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (Приказ Минобрнауки России 12 мая 2014 г. N 508, Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 июля 2014 г., N 33324).

Обсуждена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин дисциплин

Разработал преподаватель:
Зиннатов Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1
«28» 08 2023 г.
Председатель ПЦК Ямалиев Л.В. Ямалиева

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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 и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

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)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>122</i>
Теоретические занятия	<i>4</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		8	
Тема 1.1. Физическая	Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Значение ФК для общества.	2	2
Тема 1.2. Специальные сведения	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Вводный инструктаж по ТБ.	2	2
Тема 1.3. Физическая культура в ПК.	Задачи физической культуры в профессиональном колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим. Формы организации ФК в режиме учебного дня.	2	2
Тема 1.4.	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие		

Гигиенические основы физических упражнений	<p>человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. Влияние ФУ на здоровье человека.</p>	<p>2</p>	
<p>Раздел 2.</p>	<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>46</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</p>	<p>Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.</p> <p>Челночный бег 3х 10 м</p> <p>Бег 50м</p> <p>Бег 100м</p> <p>Бег 250 м и 500 м</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</p>	<p>Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).</p> <p>Бег 1000м</p> <p>Бег 1500м</p> <p>Бег 2000м</p> <p>Бег 3000м</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	
<p>Тема 2.3. Прыжок в длину.</p>	<p>Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по</p>	<p>4</p>	

	лёгкой атлетике.		
	Прыжок в длину с места	4	
	Тройной прыжок с места	4	
	Тройной прыжок в шаге	4	
РАЗДЕЛ 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	26	2
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	
	Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	Упражнение со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	
	Рывок гири 16 кг	2	
	Толчок гири 16 кг	2	
	Двоеборье (гири 16 кг)	2	
Тема 3.3.Круговая тренировка.	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	2	
	Упражнение с гимнастической скакалкой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Поднимание туловища	2	
	Упражнение со скакалкой	2	

Раздел 4.	Гимнастика с основами акробатики	40	2
Тема 4.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	4	
	Подъемы из вися	4	
	Махи в упоре	4	
	Соскоки	4	
	Опорный прыжок	4	
		4	
Тема 4.2. Акробатика.	Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	4	
	Стойки	4	
	Перекаты	4	
	Группировки	4	
Раздел 5.	Лыжные гонки	52	2
Тема 5.1.Лыжный спорт.	Лыжный спорт, его значения и место в системе физического воспитания. Лыжный инвентарь строевые упражнения с лыжами. Техника по переменному 2-х шаговому ходу, одновременный 2-х шаговый ход, переменный 2-х шаговый коньковой ход, одновременный 2-х шаговый коньковой ход.	4	
	Переменный 2-х шаговый ход	4	
	Одновременный 2-х шаговый ход	4	
	Одновременный 2-х шаговый коньковый ход	4	

	Одновременный 2-х шаговый коньковый ход	4	
Тема 5.2. Бег на лыжах в длинные дистанции	Высокий старт. Техника бега на лыжах в длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Контрольные упражнения в беге на лыжах 2000, 3000, 5000, 8000 метров (девушки) и 4000, 5000, 7000, 10000 метров (юноши).	4	2
	Бег на 2000 м	4	
	Бег на 3000 м	4	
	Бег на 4000 м	4	
	Бег на 5000 м	4	
	Бег на 7000 м	4	
	Бег на 8000 м	4	
	Бег на 10000 м	4	
Раздел 6.	Спортивные игры	54	2
Тема 6. 1. Баскетбол.	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	6	
	Ловля. Передача на время	4	
	Ведение и бросок на время	4	
	Броски по кольцу на время	4	
	Двусторонняя игра	4	
	«Стрит бол»	4	
Тема 6.2. Волейбол.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	4	
	Принятие мяча сверху	4	
	Принятие мяча снизу	4	
	Смешанный прием	4	
	Двусторонняя игра	4	

Тема 6.3. Футбол.	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью.	4	
	Удары по воротам. Учебная игра.	4	
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика	16	
Тема 7.1. Умения и навыки.	Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	4	
	Упражнение со штангой	4	
	Упражнение на гимнастической лестнице	4	
	Комплексы силовых упражнений	4	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 369 с.

2. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 278 с.

3. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2000. – 456с.

4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003. – 286 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум
2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)
3. <http://metodsovet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее чем за месяц до начала аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<p>Оценка устного опроса</p> <p>Оценка результатов тестирования по физической подготовленности</p> <p>Оценка результатов самостоятельной работы</p> <p>Оценка технико-тактических действий игроков</p> <p>Оценка проверки дневников самоконтроля</p> <p>Дифференцированный зачёт по дисциплине</p>