МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ МО «КИК»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат:
5E41D505DC094A5B3BD1E0D93A43F3A46DE84893
Владелец: Чалая Екатерина Ефимовна
Действителен: с 11.12.2020 по 11.03.2022

Утверждаю
Директор ГАПОУ МО «КИК»
_____Е.Е. Чалая
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

2020 г.

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.

Организация-разработчик: ГАПОУ МО «Кандалакшский индустриальный колледж»

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией преподавателей гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от «23» июня 2020 г.

Председатель _____/М.В.Сапожникова/

Составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальности 40.02.01, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г., № 508.

Заместитель директора
по УПР _____ /Ю.В.Саломахин/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 13

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 **Право и организация социального обеспечения** направления подготовки укрупненной группы специальностей **030000 Гуманитарные науки 030900 Юриспруденция**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: Юрист

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Профессиональной подготовки».

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

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения Учебная дисциплины 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.

владеть общими компетенциями:

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

1.4. Количество часов на освоение программы профессионального модуля:

максимальная учебная нагрузка студента - **244** часа, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - **122** часа;
- самостоятельная работа студента - **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**
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические работы	**116**
Самостоятельная работа студента (всего)	**122**
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		**16**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Практическая работа**	5	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	**Практическая работа**	5	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	**Практическая работа**	3	2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	**Практическая работа**	4	3
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		

	Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.		
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Практическая работа**	3	3
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа	10	
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 2. Баскетбол		**22**	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	**Практическая работа**	4	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	**Практическая работа**	8	2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	**Практические занятия**	8	3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		

	баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Практические занятия**	2	3
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 3. Волейбол		**21**	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	**Практические занятия**	4	2
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Практические занятия**	8	2
	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 3.3 .Техника прямого	**Практические занятия**	8	2

нападающего удара. **Техника изученных приёмов.**	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Практические занятия**	1	2
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа	10	
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		**20**	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. **Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».**	**Практические занятия**	6	2
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	**Практические занятия**	7	2
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.		

Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Практические занятия**	**7**	2
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.		
	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		**Во время уроков**	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	**Практические занятия**	2	2
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	**Практические занятия**	2	2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	**Практические занятия**	2	2
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.		

	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 5.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур	**Практические занятия**	2	2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	**Практические занятия**	2	2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Тема.6 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия**	22	3
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа	18	
	Составление комплекса для развития силы. Правильное питание		
Тема 7. Бадминтон	**Практические занятия**	14	3
	Техника выполнения ударов Подача Блокирующий удар		
	Зачет	2	
	Итого	**244**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами**.**

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

. гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

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

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура / Под ред. Маликова Н.Н. (7-е изд., стер.), учебник, 2013.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
7.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
8.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
9.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

10. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
12. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. http://dic.academic.ru/
Большая советская энциклопедия. http://bse.sci-lib.com
Books Gid. Электронная библиотека. http://www.booksgid.com
Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. http://globalteka.ru/index.html
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru
Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/
Лучшая учебная литература. http://st-books.ru
Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. http://www.school.edu.ru/default.asp
Электронная библиотечная система http://book.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. **Зачет**