



**ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК
общеобразовательных и
информационно-
технологических дисциплин
протокол № 4
«23» мая 2020 г.
Председатель ЦМК
 Н.Н. Завьялова



УТВЕРЖДЕНА
Директор колледжа


Ю.А. Бурдельная
«23» мая 2020 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Организация-разработчик: частное профессиональное образовательное учреждение «Омский юридический колледж»

Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях.....	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения).....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить знания и умения, необходимые для формирования общих и профессиональных компетенций:

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» 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. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях

Групповые дискуссии, решение ситуационных задач, метод «круглого стола», семинары, мультимедийные презентации, деловые и ролевые игры, кейс-метод.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часов;

самостоятельная работа обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы (очная форма)	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
самостоятельная работа	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Вид учебной работы (заочная форма)	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	2
самостоятельная работа	242
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на занятиях.	2	2
	2	Техника выполнения бега на короткие дистанции с высокого старта.	2	2
	3	Техника выполнения низкого старта.	2	2
	4	Техника выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	6	Контрольный забег на 100 м.	4	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта.	2	2
	2	Контрольный забег на 1000 м.	4	
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала.		6	
	1	Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2
	3	Контрольный прыжок в длину с места.	2	
Тема 1.4 Челночный бег	Содержание учебного материала		6	
	1	Техника выполнения челночного бега.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения челночного бега.	2	2
	3	Контрольный норматив по челночному бегу.	2	
	Самостоятельная работа		28	
	№ 1	Совершенствовать технику выполнения высокого старта.	2	
	№ 2	Совершенствовать технику выполнение бега на короткие дистанции с высокого старта.	2	
	№ 3	Совершенствовать технику выполнения низкого старта.	2	

	№ 4	Совершенствовать технику выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	№ 5	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	2	
	№ 6	Совершенствовать технику бега на 100м.	2	
	№ 7	Совершенствовать технику выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта.	2	
	№ 8	Совершенствовать технику бега на 1000 м.	2	
	№ 9	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места.	2	
	№10	Развивать силовые качества.	2	
	№11	Совершенствовать технику выполнения челночного бега.	2	
	№12	Развивать скоростные качества.	2	
	№13	Развивать гибкость.	2	
	№14	Развивать выносливость.	2	
Раздел	2			
Баскетбол				
Тема 2.1 Ведение мяча		Содержание учебного материала	4	
	1	Техника выполнения ведения мяча. Техника безопасности на занятиях.	2	2
	2	Совершенствование техники ведения мяча.	2	2
Тема 2.2 Ловля мяча		Содержание учебного материала	4	
	1	Техника выполнения ловли мяча двумя руками.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками.	2	2
Тема 2.3 Передача мяча		Содержание учебного материала	12	
	1	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	2	2
	3	Техника выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	2
	5	Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком.	2	2

	6	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	2	2
	7	Итоговое занятие.	3	
	Самостоятельная работа		23	
	№15	Совершенствовать технику выполнения ведения мяча.	2	
	№16	Совершенствовать технику ведения мяча.	2	
	№17	Совершенствовать технику выполнения ловли мяча двумя руками.	2	
	№18	Совершенствовать технику выполнения ловли мяча двумя руками.	2	
	№19	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	2	
	№20	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	2	
	№21	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	
	№22	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	
	№23	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком.	2	
	№24	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	2	
	№25	Развивать скоростно-силовые качества.	2	
Тема 2.4 Бросок мяча	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	2
	3	Техника выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	2
	5	Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	2
	6	Совершенствование техники выполнения броска мяча одной рукой от	2	2

	плеча.		
7	Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	2	2
8	Совершенствование техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	2	2
9	Контрольные нормативы по броскам.	4	
Самостоятельная работа		18	
№26	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	
№27	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	
№28	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
№29	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
№30	Совершенствовать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	
№31	Совершенствовать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	
№32	Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	2	
№33	Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	2	
№34	Развивать силовые качества.	2	

Раздел Гимнастика элементами акробатики	3. с			
------------------------------------------------------------	-----------------	--	--	--

Тема 3.1 Кувырок вперёд	Содержание учебного материала		8	
	1	Обучение техники выполнения кувырка вперёд. Техника безопасности на занятиях.	2	1
	2	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд.	2	2
	3	Техника выполнения длинного кувырка вперёд.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперёд.	2	2
Тема 3.2 Колесо	Содержание учебного материала		4	
	1	Обучение техники выполнения колеса.	2	1
	2	Совершенствование техники выполнения колеса.	2	2
Тема 3.3 Кувырок назад	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника выполнения кувырка назад.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения кувырка назад.	2	2
Тема 3.4 Стойка на лопатках	Содержание учебного материала		6	
	1	Обучение техники выполнения стойки на лопатках.	2	1
	2	Совершенствование выполнения стойки на лопатках.	2	2
	ЗСдача контрольных нормативов.		4	
	Самостоятельная работа		22	
	№35	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд.	2	
	№36	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд.	2	
	№37	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд.	2	
	№38	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд.	2	
	№39	Совершенствовать технику выполнения колеса.	2	
	№40	Совершенствовать технику выполнения колеса.	2	
	№41	Совершенствовать технику выполнения кувырка назад.	2	
	№42	Совершенствовать технику выполнения кувырка назад .	2	
	№43	Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.	2	
	№44	Совершенствовать технику стойки на лопатках.	2	
№45	Развивать гибкость.	2		
Раздел Волейбол	4.			

Тема 4.1 Стойка волейболиста	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника передвижения в стойке волейболиста. Техника безопасности на занятиях.	2	2
	2	Совершенствование техники передвижения в стойке волейболиста.	2	2
Тема 4.2 Передача мяча	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	2	2
Тема 4.3 Приём мяча	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника выполнения приёма мяча двумя руками снизу.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения приёма мяча двумя руками снизу.	2	2
Тема 4.4 Подача мяча	Содержание учебного материала		14	
	1	Техника выполнения прямой нижней подачи.	2	2
	2	Техника выполнения боковой нижней подачи.	2	2
	3	Совершенствование техники выполнения нижних подач мяча.	2	2
	4	Техника выполнения прямой верхней подачи мяча.	2	2
	5	Техника выполнения боковой верхней подачи мяча.	2	2
	6	Совершенствование техники выполнения верхних подач мяча.	2	2
Зачёт	7	Сдача контрольных нормативов	4	
	Самостоятельная работа		26	
	№46	Совершенствовать технику передвижения в стойке волейболиста.	2	
	№47	Совершенствовать технику передвижения в стойке волейболиста.	2	
	№48	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	№49	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	№50	Совершенствовать технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу.	2	
	№51	Совершенствовать технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу.	2	
	№52	Совершенствовать технику выполнения прямой нижней подачи.	2	

	№53	Совершенствовать технику выполнения боковой нижней подачи.	2	
	№54	Совершенствовать технику выполнения нижних подач мяча.	2	
	№55	Совершенствовать технику выполнения прямой верхней подачи мяча.	2	
	№56	Совершенствовать технику выполнения боковой верхней подачи мяча.	2	
	№57	Совершенствовать технику выполнения верхних подач мяча.	2	
	№58	Развивать координацию.	2	
Всего			244	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты (4 шт.),
- шведская стенка (2 шт.),
- стальные канаты (2 шт.),
- гимнастическая перекладина (1 шт.),
- гимнастические маты (10 шт.),
- баскетбольные мячи (12 шт.),
- волейбольные мячи (6 шт.),
- волейбольная сетка (1шт.),
- футбольные мячи (2шт.),
- скакалки (18шт.),
- стол для настольного тенниса (1шт.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура
4. в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам
6. спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных
9. групп. — Кострома, 2014.
10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо-
11. бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

