

**Аннотация рабочей программы
дисциплины ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
уровень подготовки – базовый**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в базовый цикл ОГСЭ.00.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и 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 учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- иметь представления о роли и месте знаний по дисциплине физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

Формируемые компетенции:**Не предусмотрено****1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

	3 семестр	4 семестр	5 семестр
практические занятия	32 час.	40 час.	50 час.
самостоятельные занятия	32 час.	40 час.	50 час.

1.5 Тематический план учебной дисциплины:

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр		64	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		20	
Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1 Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Обучение технике прыжков с места.	2	1
	2 Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	1,2
	3 Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м	2	2
	4 Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	1,2
	5 Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов	2	1,2
Тема 1.2. Обучение техники бега на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Подготовка реферата по теме	6	
	2. Бег с ускорениями. Бег на 100, 200 метров		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1 Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,	2	1
	2 Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	1,2
	3 Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	1
	4 Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	1
	5 Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	2	1,2
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Подготовка реферата по теме	6	
	2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения.		
Раздел 2. Гимнастика		24	
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
1	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	1

гимнастических снарядах	2	Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.	2	1,2
	3	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	1
	4	Выполнение упражнений на брусках – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.	2	1
	5	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	1
	6	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата по теме 2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.		4 8	
4 семестр			80	
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол			40	
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия			
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	1
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	2	1,2
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2	1,2
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	1
	5	Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	1
	6	Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	1
	7	Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.	2	1
	8	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	1
	9	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	2	1,2
	10	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.		5 15	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			40	
Тема 4.1. Обучение технике игры в волейбол	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия			
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	2	1
	2	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2	1

	3	Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	2	1
	4	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	2	1
	5	Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	1
	6	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.	2	1
	7	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	2	1
	8	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1,2
	9	Сдача контрольных нормативов	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу сверху, прием, подача, атакующий удар.		5 15	
5 семестр			100	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			28	
Тема 1.1. Обучение техники бега и прыжков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		14	
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.	2	2
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	2
	3	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	2
	4	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.	2	2
	5	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	2
	6	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	2
	7	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	1	2
	8	Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега	1	2
	Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. Прыжки в длину с места.		4 10	
Раздел 2. Гимнастика			28	
Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	Содержание учебного материала		14	
	Практические занятия			
	1	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	2
	2	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	2,1
	3	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	2	2
	4	кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	2	2
	5	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	2

	6	Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	2
	7	Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.	1	2
	8	Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	1	2
	Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове, на плечах, канат.		4 10	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			23	
Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	2,3
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	2	2
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2	2
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	2,3
	5	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	2,3
	6	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	1	2,3
	7	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.		4 7	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			21	
Тема 4.1.Обучение техники игры в волейбол	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2	2,3
	2	Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	2	2,3
	3	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	2,3
	4	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	1	2,3

5	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования.	2	2
6	Сдача контрольных нормативов	1	2,3
Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу сверху, прием, подача, атакующий удар.		4 7	

1.6. Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

1.7 Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта РФ, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043.
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42864410.
4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945
5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 25 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69806>
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69816>
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69811>

9. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина