

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

«Утверждаю»

Директор _____ В.Ю. Давыдов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 05. Физическая культура

Для специальности 40.02.04 Юриспруденция

Шатура 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО, по направлению подготовки 40.02.04 Юриспруденция

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Изучение данной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

В результате освоения 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.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	50
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	12
Промежуточная аттестация (дифф.зачет)	2

2.1. 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
	Теоретическая часть		
Раздел 1. Теория	Введение	1	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.		
	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	Практическая часть		
Раздел 2. Виды спорта по выбору: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика			
	Развитие силы. Упражнения на тренажёрах.	2	2
	Упражнение на тренажёре с увеличением веса.	2	2
	Занятие на тренажёрах, с различными отягощениями (грифом штанги, гантелями, гирями), с сопротивлением (партнёра и собственным весом), на различных спортивных снарядах (перекладине, брусьях и т.д.).	2	2
	Оценочное занятие. Упражнение на тренажёрах.	2	2
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол)			
Раздел 3.1 Волейбол	Выполнение нижней подачи (прямая, боковая). Выполнение верхней подачи (прямая, боковая). Учебная игра	2	2

	Освоение технических элементов игры волейбола	2	2
	Изучение нападающего удара. Отработка технических элементов в защите и нападение	2	2
	Индивидуальные действия игрока и групповые тактические действия. Учебная игра	2	2
	Приём передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Учебная игра	2	2
	Передача сверху двумя руками вперёд и назад. Учебная игра	2	2
	Оценочное занятие: подачи и передачи мяча в соответствии с учебными нормативами	2	2
Раздел 3.2 Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Игра по правилам.	2	
Раздел 3.3 Мини-футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	Правила игры.	2	

	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	Строевое упражнение на месте и в движении.	2	2
	Акробатика (кувырки вперёд и назад, стойка на голове) (юноши), (упражнения на бревне (вскок на бревно, ходьба на носках) (девушки).	2	2
	Акробатика (стойка на руках, кувырок с прыжка) (юноши), (статистические упражнения: стойка на носках, стойка на одной ноге) (девушки).	2	2
	Комплекс гимнастических упражнений. Юноши: перекладина (подъем из виса переворотом, подъем верхом, перемах ногами, соскок махом вперёд, соскок другой).	2	2
	Девушки: Прыжок ногами врозь через козла в ширину, прыжок ноги врозь через козла		
	Комплекс силовых упражнений (юноши - отжимания, девушки - упражнение на пресс из положения лежа).	2	2
Спортивные игры.		2	2
Раздел 4. Профессионально-ориентированное содержание		16	
Тема 4.1. Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Теоретическое обучение		
	Методика составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Теоретическое обучение		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	2
Тема 4.3. Физическая культура в режиме трудового дня	Практические занятия		
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной	2	2

	профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 4.4. Подбор упражнений, проведение комплексов упражнений для занятий физической культурой	Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	2
Тема 4.5. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	2
Тема 4.6. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практические занятия Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2
Тема 4.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики юристов	2	2
Тема 4.8. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практические занятия Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	2
Всего:		70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник /[Электронный ресурс] М: КноРус, 2020. 256 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)
2. Виленский М.Я. , Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник [Электронный ресурс]КноРус, 2019. 214 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) [Электронный ресурс]КноРус, 2018-256 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] КноРус, 2019-191 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. том 1.Игры олимпиад. Учебное пособие для СПО [Электронный ресурс]КноРус, 2019-793 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Р 2, Р 3, Р 4, Темы 4.1 – 4.8 П-о/с	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 3 Р 4, Темы 4.1, 4.3, 4.4 П-о/с	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Р 2, Р 3, Р 4, Темы 4.1 – 4.8 П-о/с	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

	Р 4, Темы 4.1 – 4.8 П-о/с	
--	---------------------------	--

