

ПОЧУ
ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА

Приложение 3
ОПОП по специальности
40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура
наименование дисциплины

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 508 от 12.05.2014 года в редакции, укрупненная группа 40.00.00 Юриспруденция

Организация – разработчик:

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

Разработчик:

Чухланцева Г.Р. - преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО:
Цикловой комиссией

Протокол № _____
« _____ » _____ 20 ____ г.

Председатель цикловой комиссии

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
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
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

<i>Код</i>	<i>Наименование личностного результата</i>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Умения	Знания
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы 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	244
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	122
из них в форме практической подготовки	10
в том числе: практические занятия	120
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося	122
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 занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Курс 2		72/6	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	1. Значение психофизической подготовки и социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
	Практические занятия	12	
	1. Бег на короткие дистанции.	2	
	2. Бег на средние дистанции.	2	
	3. Бег на длинные дистанции.	2	
4. Обучение эстафетному бегу.	2		
5. Обучение технике прыжка в длину с места.	2		
6. Обучение технике тройного прыжка с места.	2		
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	6/6	
	7. Разучивание профессионально значимых двигательных действий.	2	
	8. Комплекс силовых упражнений.	2	
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений.	2		
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	28	
	10. Волейбол. Обучение правилам и Т.Б. игры.	2	
	11. Техника приема и передачи сверху двумя руками.	2	
	12. Техника приема и передачи снизу двумя руками.	2	
	13. Двусторонняя игра.	2	
	14. Двусторонняя игра.	2	
	15. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	16. Техника приема, передачи мяча.	2	
	17. Техника штрафных бросков.	2	
	18. Двусторонняя игра.	2	
	19. Двусторонняя игра.	2	
	20. Настольный теннис. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	21. Техника передвижения; стойка; хват ракетки.	2	
22. Техника отражения простых подач.	2		
23. Игра 1:1.	2		
Тема 4. Виды спорта	Содержание учебного материала	18	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК

	Практические занятия		10
	24. Бадминтон. Обучение правилам и Т.Б. игры.	2	ЛР 9
	25. Учебная игра.	2	
	26. Шашки. Обучение правилам и Т.Б. игры.	2	
	27. Простые ходы, «многоходовки». Тактика игры.	2	
	28. Учебная игра.	2	
	29. Шашки. Тактика игры.	2	
	30. Учебная игра.	2	
	31. Шахматы. Задачи.	2	
	32. Учебная игра.	2	
Тема 5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия		
	33. Обучение развитию общей выносливости.	2	
	34. Круговая тренировка.	2	
	35. Прием контрольных нормативов (Таблица прилагается)	2	
Самостоятельная работа:		72	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
Выполнение задания рабочей тетради.		4	
Выполнение комплекса профессионально значимых двигательных действий.		4	
Выполнение комплекса силовых упражнений.		8	
Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.		8	
Бег на короткие дистанции		4	
Бег на средние дистанции		4	
Бег на длинные дистанции		2	
Тренировка изученных техник игры в волейбол.		6	
Тренировка изученных техник игры в баскетбол.		6	
Тренировка навыков игры в настольный теннис.		6	
Тренировка навыков игры в бадминтон.		4	
Тренировка навыков игры в шашки.		6	
Тренировка навыков игры в шахматы.		6	
Подготовка к дифференцированному зачету		4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – прием контрольных нормативов			
Курс 3		50/4	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	4	
	1. Эстафетный бег. Лапта.	2	
	2. Метание мяча. Лапта.	2	
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4/4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия		
	3. Формирование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	4. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	

Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	32	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9			
	Практические занятия					
	5. Волейбол. Техника приема и передачи сверху, снизу двумя.			2		
	6. Техника нападающего удара. Блокирование.			2		
	7. Комбинированная игра в защите.			2		
	8. Комбинированная игра в нападении.			2		
	9. Баскетбол. Техника броска в движении.			2		
	10. Тактика индивидуальных действий игроков в нападении.			2		
	11. Тактика индивидуальных действий игроков в защите.			2		
	12. Настольный теннис. Техника наката справа, слева по прямой.			2		
	13. Техника наката справа, слева по диагонали.			2		
	14. Техника выполнения сложных подач.			2		
	15. Игра 1:1.			2		
	16. Волейбол. Комбинированная игра в защите и нападении.			2		
	17. Баскетбол. Тактика индивидуальных действий игроков в нападении и защите.			2		
	18. Игра 2:2			2		
	19. Настольный теннис. Обучение правилам и Т.Б. игры 2:2.			2		
	20. Игра 2:2			2		
	Тема 4. Виды спорта			Содержание учебного материала	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
				Практические занятия		
				21. Бадминтон. Учебная игра. 22. Дартс. Правила игры. Учебная игра.		
Тема 5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9			
	Практические занятия					
	23. Круговая тренировка. 24. Круговая тренировка.			2 2		
	25. Прием контрольных нормативов (Таблица прилагается)			2		
Самостоятельная работа:		50	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9			
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.				2		
Выполнение комплекса силовых упражнений.				4		
Выполнение комплекса упражнений на гибкость.				4		
Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				4		
Выполнение комплекса упражнений с предметами и без.				2		
Тренировка профессионально значимых двигательных действий.				2		
Выполнение комплекса для развития основных мышечных групп.				2		
Тренировка изученных техник игры в волейбол.				4		
Тренировка изученных техник игры в баскетбол.				4		
Тренировка навыков игры в настольный теннис.				4		
Тренировка навыков игры в бадминтон.				2		
Тренировка навыков игры в дартс				4		
Тренировка навыков игры в шашки.		2				

Тренировка навыков игры в шахматы	2	
Выполнение задания рабочей тетради.	4	
Подготовка к дифференцированному зачету	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – прием контрольных нормативов		
Всего:	244/10	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (1КГ), секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнесом и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные источники:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

3.2.2. Электронные издания:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.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 обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Текущий контроль – оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины, оценка выполнения результатов практических занятий, самостоятельной работы, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. 	<p>Текущий контроль – оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины, оценка выполнения результатов практических занятий, самостоятельной работы, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Наблюдение, оценка результатов выполнения практических занятий, самостоятельной работы, оценка сообщений, тестирование.

Контрольные нормативы

ЮНОШИ

	Бег 100 метров (с)	Прыжок в длину, тройной (м)	Бег 1000 метров (мин)	Подтягивание на перекладине (раз)	Челночный бег 6 * 10 м (сек)	Прыжки в скакалку за 1 мин. (раз)	Волейбольная подача (раз)	Волейбольная передача (раз)	Комбинация передач из настольного тенниса (раз)	Волейбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)	Баскетбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)
II курс									по прямой, по диагонали	«скидка» на точность	Вед., ост., пов., перед., бросок.
«5»	13,9	2,20/6,0	3,30	10	16,4	120	4	30	10	3	16
«4»	14,7	2,10/5,50	3,45	8	17,4	110	3	24	8	2	17
«3»	15,2	2,00/5,0	4,10	6	18,2	100	2	20	6	1	18
III курс							Турнир 1:1		«Треугольник»	Пас+«скидка» на точность	Фиг.вед., ост., пов., перед. под кольцо, бросок.
«5»	13,6	2,30/6,50	3,20	11/12	16,2	130	1-3 место		10	3	20
«4»	14,5	2,20/6,0	3,35	9/10	17,2	120	4-6 место		8	2	21
«3»	15,0	2,10/5,50	4,00	7/8	17,8	110	7-9 место		6	1	22

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессии (специальностей) профессионального образования, материально-технической базы.

Контрольные нормативы

ДЕВУШКИ

	Бег 100 метров (с)	Прыжок в длину, тройной (м)	Бег 1000 метров (мин)	Сгибание-разгибание туловища из полож. лежа за 1 мин (раз)	Челночный бег 6 * 10 м (сек)	Прыжки в скакалку за 1 мин. (раз)	Волейбольная подача (раз)	Волейбольная передача (раз)	Комбинация передач из настольного тенниса (раз)	Волейбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)	Баскетбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)
II курс									по прямой, по диагонали	«скидка» на точность	Вед., ост., пов., перед., бросок.
«5»	16,5	1,80/5,0	1,55	32	17,0	130	4	30	10	3	16
«4»	17,3	1,70/4,50	2,05	28	18,0	120	3	24	8	2	17
«3»	18,1	1,60/4,0	2,15	23	18,9	110	2	20	6	1	18
III курс							Турнир 1:1		«Треугольник»	Пас+«скидка» на точность	Фиг.вед., ост., пов., перед. под кольцо, бросок.
«5»	16,2	1,85/5,50	1,50	35/37	16,8	140	1-3 место		10	3	20
«4»	17,2	1,75/5,0	2,0	30/32	17,8	130	4-6 место		8	2	21
«3»	17,8	1,65/4,50	2,10	25/27	18,7	120	7-9 место		6	1	22