



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа


(подпись) Л.Н. Мозуль
(Ф.И.О.)
«31» августа 2018 года


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

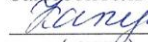
Квалификация выпускника: юрист

Согласовано:

Начальник учебного отдела по СПО


(подпись) М.В. Никифорова
(Ф.И.О.)
«31» августа 2018 г.

Заместитель директора по УМ и ВР


(подпись) А.П. Капустина
(Ф.И.О.)
«31» августа 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 года № 508) по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» в соответствии с учебным планом.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» НовГУ, Гуманитарно-экономический колледж.

Разработчик:  преподаватель колледжа О.Г. Петров

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин Гуманитарно-экономического колледжа,

Протокол № 1 от 31.08.2018

Председатель предметной (цикловой) комиссии  /Фёдорова Н.Х.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4. Перечень формируемых компетенций	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Юрист (углубленной подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов

самостоятельной работы обучающегося 196 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	392
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	192
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	196
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 семестре</i>	

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 усвоения
1	2		
Раздел 1.* Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	2
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела,	1 2	2 2

	коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		344	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	8	
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа № 1. Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	5	
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	5	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	5	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	5	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Практическое занятие №3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	8	
	Практическое занятие №4 Бег по прямой и виражу.	4	

	Практическое занятие №5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие №6 Овладение техникой прыжка в длину.	4	
	Практическое занятие №7 Овладение техникой прыжка в высоту	4	
	Практическое занятие №8 Овладение техникой спортивной ходьбы	8	
	Самостоятельная работа №5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Самостоятельная работа №6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	6	
	Самостоятельная работа №7 Подбор комплексов упражнений для прыжков в длину	7	
	Самостоятельная работа №8 Подбор комплексов упражнений для прыжков в высоту	7	
	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	
	Практическое занятие №9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	Практическое занятие №10 Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	Практическое занятие №11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	Практическое занятие №12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	6	
	Практическое занятие №13 Двусторонняя игра.	6	

	Самостоятельная работа №10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	9	
	Самостоятельная работа №11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	10	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	-	2
	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	4	
	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	4	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	6	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	10	
	Самостоятельная работа №14 Имитация выполнения подачи мяча.	10	
	Самостоятельная работа №15 Имитация блокирования в прыжке	9	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные	-	2

	лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, станций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).		
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	6	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	4	
	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	17	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	10	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	5	
Тема 2.6 Аэробика.	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	4	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	4	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	4	

	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	4	
	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	Самостоятельная работа № 20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	10	
	Самостоятельная работа № 21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	10	
	Самостоятельная работа №22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	10	
	Самостоятельная работа №23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	10	
	Самостоятельная работа № 24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	3	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	2
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	4	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	4	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	4	

	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	4	
Раздел 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка		44	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	-	2
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	12	
	Практическое занятие №36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	8	
	Практическое занятие №37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	4	
	Самостоятельная работа №25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность юриста в течение дня, в свободное время	5	
	Самостоятельная работа №26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	5	
	Самостоятельная работа №27 Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника	5	
	Самостоятельная работа №28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	5	

Итого:		392	
---------------	--	------------	--

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

-баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

-музыкальный центр, колонки, компьютер с лицензионным программным обеспечением;

-многофункциональный принтер; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414668>

Дополнительные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с. 14. Петрова, В.И.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Программное обеспечение

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Microsoft Windows 7 Professional	Dreamspark (Imagine) № 370aef61-476a-4b9f-bd7c-84bb13374212	30.04.2015
Kaspersky Endpoint Security Standard	Лицензия № 1C1C-180910-103950-813-1463	10.09.2018
Microsoft Office 2013 Standard	Open License № 62018256	31.07.2016
Подписка Microsoft Office 365	свободно распространяемое для вузов	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Skype	свободно распространяемое	-

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru	Договор № 3756/53/ЕП (У) 18 от 11.01.2019	11.01.2019 - 10.01.2020

База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
- 2 Методические рекомендации по практическим занятиям
- 3 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы

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.

Промежуточная аттестация в виде зачета проводится в 1, 3, 5 семестрах; в виде дифференцированного зачета в 2 и 4 семестрах.

Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета проводится в 6 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов	<u>Методы оценки результатов:</u> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;

занятий по спорту.	изучаемым	видам	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения Лыжи. Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Оценка эффективности ППФП Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
--------------------	-----------	-------	---

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]