

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРАВОВОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Красноярск

2021 год

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математических, естественно-научных дисциплин

Протокол № 3

« 20 » 08 20 21 г.

Председатель ПЦК

НМ Н. М. Подпорина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МПК

АС А. С. Скударнов

« » 20 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12.05.2014 № 508.

Организация-разработчик:

Частное профессиональное образовательное учреждение «Межрегиональный правовой колледж»

Разработчик:

Ахметгараев Фарид Анварович, преподаватель МПК.

Рабочая программа реализуется:

-для очной формы обучения на базе среднего общего и основного общего образования.

-для заочной формы обучения на базе среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для заочной формы обучения на базе среднего общего образования, а также в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке, предусматривающей освоение знаний и умений в области физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен приобрести **практический опыт:**

усовершенствования выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Общие компетенции:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов; самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

Форма промежуточной аттестации		Максимальная учебная нагрузка (всего)	Самостоятельная работа (всего)		Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
На базе основного общего образования	2 курс 3 семестр – зачет		122		122	
	2 курс 4 семестр – зачет		Работа в спортивной секции	Подготовка докладов, сообщений	Лекции	Практические занятия
	3 курс 5 семестр – зачет					
	3 курс 6 семестр – диф. зачет					
На базе среднего общего образования	1 курс 1 семестр – зачет	244	100	22	2	120
	1 курс 2 семестр – зачет					
	2 курс 3 семестр – зачет					
	2 курс 4 семестр – диф. зачет					

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

Форма промежуточной аттестации		Максимальная учебная нагрузка (всего)	Самостоятельная работа (всего)		Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
На базе среднего общего образования	дифф. зачёт		242		2	
			Работа в спортивной секции	Подготовка докладов, сообщений	Лекции	Практические занятия
			244	121	121	2

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Введение. Высокий старт.	Содержание учебного материала Введение. Высокий старт	2	1
	Практическое занятие: Техника выполнения, ускорение, бег 30-60 метров.	2	
	Самостоятельная работа: Бег 500-800 метров	20	
Тема 1.2. Низкий старт	Практическое занятие: Низкий старт. Техника выполнения.	2	1
	Практическое занятие: Техника выполнения, челночный бег-4 / 10м, бег 100м	2	1
	Самостоятельная работа: Ускорение, бег на короткую дистанцию.	20	
Тема 1.3 Прыжки в длину	Практическое занятие: Прыжок в длину. Многоскоки, прыжки с места, с разбега.	4	
Тема 1.4 Метание мяча	Практическое занятие: Техника выполнения метания с места, с разбега. Метание на дальность	4	
Тема 1.5 Прыжок в высоту	Практическое занятие: Прыжок в высоту способом «ножницы».	4	
Тема 1.6 Бег на средние дистанции	Практическое занятие: Бег на 1500м, 2000м.	4	
Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»		26	

Тема 2.1. Стойка игрока, перемещение.	Практическое занятие: Техника выполнения, бег, прыжки, повороты, перемещения, ускорение. Прием, передача мяча. Верхняя, нижняя передача в парах, в тройках, в кругу. Подача мяча	8	1
	Самостоятельная работа: Имитация подачи	20	
Тема 2.2. Блокирование	Практическое занятие: Блокирование. Техника выполнения, одиночный и групповой блок.	6	1
Тема 2. 5 Нападающий удар	Практическое занятие: Техника выполнения, прямой нападающий удар и с переводом.	6	
Тема 2.6 ТТД в нападении и защите.	Практическое занятие: Учебная игра.	6	
Раздел 3. Гимнастика		24	
Тема 3.1. Акробатика	Практическое занятие: Вольные упражнения, кувырки, стойки, повороты.	6	1
Тема 3.2. Опорный прыжок	Практическое занятие: Прыжок «ноги врозь», прыжок « согнув ноги»	6	2
Тема3.3. Висы и упоры	Практическое занятие: Упражнения на брусьях, размахивание, упоры, соскок.	6	
Тема 3.4. Равновесие	Практическое занятие: Ходьба по бревну, повороты, прыжки, соскок.	6	
Раздел 4 Баскетбол		26	
Тема 4.1. Стойка, перемещения.	Практическое занятие: Техника выполнения, бег, прыжки, поворот, перемещения, ускорение при игре в баскетбол	6	1
Тема 4.2. Ведение мяча.	Практическое занятие: Техника выполнения, ведение на месте, в движении.	4	2

Тема 4.3. Прием и передача мяча.	Практическое занятие: Техника выполнения, передача двумя руками, одной рукой.	6	2
Тема 4.4. Бросок мяча в кольцо.	Практическое занятие: Техника выполнения, бросок с места, в движении, в прыжке.	6	2
Тема 4.5. ТТД в нападении, в защите. Учебная игра.	Практическое занятие: Учебная игра.	4	1
Раздел 5 ОФП		22	2
Тема 5.1. Развитие силы в разделе ОФП	Практическое занятие: Подтягивание, отжимание, наклоны. Упражнения с отягощением.	4	1
	Самостоятельная работа: Отжимание, наклоны, приседания.	22	
Тема 5.2. Развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятие: Приседания, прыжки, многоскоки, ускорение.	4	2
	Самостоятельная работа: Бег на короткую дистанцию, прыжки.	20	
Тема 5.3. Развитие скоростных способностей.	Практическое занятие: Ускорение, эстафеты, прыжки.	6	2
Тема 5.4. Развитие координационных способностей	Практическое занятие: Челночный бег, бег с изменением направления, метание в цель.	4	1
Тема 5.5. Развитие выносливости.	Практическое занятие: Бег до 20 минут, кросс 3000 м, круговая тренировка	4	2
	Самостоятельная работа: Бег до 3000метров	22	
Итого:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, спортивной площадке.

Оборудование:

- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации 1993г. (принята всенародным голосованием 12.12.1993)
2. Всеобщая декларация прав человека. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.48 г.
3. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод 1950г.
4. Декларация о государственном суверенитете РСФСР. Принята 12.06.90г.
5. Декларация прав и свобод человека и гражданина. Принята Верховным Советом РСФСР 22.11.91г.

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. – 431 с. – Библиотека СФУ. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=395452>
2. Лях. В.И. Физическая культура: учебник. 11 класс / В. И. Лях. Просвещение 2018 год. 342 с.

Информационные справочно-правовые системы:

«КонсультантПлюс», «Гарант» или другие.

Интернет-ресурсы:

[http:// www.minjust.ru/](http://www.minjust.ru/)

www.arbitr.ru/

[http:// arbc.consultant.ru/](http://arbc.consultant.ru/)

[http:// www.vsrp.ru](http://www.vsrp.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, защиты рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Зачет.
Знания:	
Знание основных понятий физической культуры, комплексы физических упражнений разной направленности, правила самоконтроля.	Рефераты, доклады.