

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малый Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.06.2023 18:14:28
Уникальный программный ключ:
03482327d605da34b7c6b81d14adbd403345a249

АНО ПО «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИЧЕСКИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ»

COLLEGE OF ECONOMIC INTERNATIONAL RELATIONS

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

на базе среднего общего образования

Срок обучения: 1 год 10 месяцев

Москва
2022

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол от 12.12.2022 г. № 1

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе Приказа
Минпросвещения России от 17 мая 2022 г.
№ 336 "Об утверждении перечней
профессий и специальностей среднего
профессионального образования и
установлении соответствия отдельных
профессий и специальностей среднего
профессионального образования,
указанных в этих перечнях, профессиям и
специальностям среднего
профессионального образования, перечни
которых утверждены приказом
Министерства образования и науки
Российской Федерации от 29 октября 2013
г. № 1199 "Об утверждении перечней
профессий и специальностей среднего
профессионального образования"

Директор

от 12.12.2022 г.

С.Н. Малый/



Организация разработчик:
АНО ПО «Колледж экономических международных связей»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ.

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

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

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

– основы здорового образа жизни.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 244 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 122 часа;

– самостоятельная работа обучающегося – 122 часа.

Форма промежуточной аттестации- *дифференцированный зачёт.*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Составление комплексов упражнений Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	122
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированного зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	1 семестр	32	
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала	8	2
	1 Теория и практика физической культуры		
	2 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества		
	3 Социальные функции физической культуры		
	4 Физическая культура в структуре профессионального образования		
	5 Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие		
	6 Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		
	Самостоятельная работа	8	
Тематика рефератов: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)			
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в	Содержание	4	
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
длина с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2	Обучение техники прыжка в длину с места		
	3	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения)		
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)		
	6	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	7	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП)		
	8	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Самостоятельная работа			4
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	5	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия		6	2
	1	Овладение техникой бега на средние дистанции		
	2	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП)		
	3	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	10	
	Самостоятельная работа			
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
2	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	6	2	
Практические занятия				
1	Совершенствовать технику бега по дистанции			
2	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования			
3	Разучивание комплексов специальных упражнений	6		
Самостоятельная работа				
1	Совершенствовать технику бега по дистанции. технику старта, стартового			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	разбега, финиширования		
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: - бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: - бег 500 метров - девушки, - бег 1000 метров - юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8	2
	Самостоятельная работа	4	
	1 Составление комплексов упражнений 2 Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
Промежуточная аттестация	- дифференцированный зачёт		
2 семестр		42	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия 1 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2 Основные направления развития физических качеств 3 Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	10	2
	Самостоятельная работа Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	Практические занятия	10	2
	1 Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок»		
	2 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	3 Развитие логического мышления в баскетболе		
	Самостоятельная работа 1 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия	10	2
	1 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	2 Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	10	
	Самостоятельная работа		
1 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия	12	2
	1 Совершенствовать технику владения мячом		
	2 Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок»		
	3 Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
	4 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	12	
	Самостоятельная работа		
1 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации			
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачёт		
	3 семестр	30	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия	10	2
	1 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками		
	2 Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач		
	3 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	10	
	Самостоятельная работа		
Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия	10	2
	1 Обучение технике нижней подачи и приёма после неё		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте		
	4	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	Самостоятельная работа			
	1	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра	10	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Практические занятия			
	1	Обучение технике прямого нападающего удара	4	2
	2	Совершенствование техники изученных приёмов		
	3	Применение изученных приемов в учебной игре		
	Самостоятельная работа			
1	Выполнение технических элементов в учебной игре	5		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия			
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	6	2
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	3	Учебная игра с применением изученных положений		
	4	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа			
1	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации	5		
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачёт			
	4 семестр		18	
Раздел 6. Гандбол				
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам. Тактика игры в гандбол.	Практические занятия			
	1	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.	14	2
	2	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4	Обучение жестам судей.		
	5	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	6	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	7	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента		
	8	Обучение технике перемещения гандболиста.		
	9	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.		
	10	Обучение броску мяча по воротам с места.		
	11	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.		
	12	Ознакомление с правилами игры в гандбол		
	13	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		
	14	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
	15	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		
	16	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		
	Самостоятельная работа			
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		4	2
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности		
	2	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности		
	3	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		
	4	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда		
	5	Анализ профессиограммы		
	6	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков		
	7	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		физических и психических свойств и качеств		
	8	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям		
	9	Прикладные виды спорта		
	10	Прикладные умения и навыки		
	11	Оценка эффективности ППФП		
	Самостоятельная работа			
1	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время	8		
Итоговая аттестация				
дифференцированный зачёт				
Всего		244		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный – 1 шт., волейбольный – 1 шт., футбольный – 1 шт., для большого тенниса – 5 шт.; баскетбольные корзины – 2 шт.; гимнастические палки – 5 шт., прыгалки – 1 шт., шведские стенки – 2 шт.; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа – 1 шт.; турник – 2 шт.

Стрелковый тир

Оборудование: персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет – 1 шт.; комплект стереоколонок – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; экран проекционный рулонный на штативе – 1 шт.; макет автомата Калашникова АК-74 – 1 шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Пакет Microsoft Office;
- Notepad++;
- интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ".

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И.А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва); Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

Дополнительная литература:

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. том 2. олимпийские зимние игры. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Воронежский государственный институт физической культуры (г. Воронеж). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/E2E5EFE6-09C6-4D09-BEE7-CDCA3F41B222>

Методы лечебной и адаптивной физической культуры 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BBB0-3B64B2059EB1>

Методика обучения предмету «физическая культура». легкая атлетика. Учебное

пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

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, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий. Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания обучающимися