


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»
г.Избербаш

Утверждаю
Директор
 Адзиева С. М.-С.
« 30 » августа 2022 г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СОО 01.05 Физическая культура

Код и наименование специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
входящей в состав УГС 40.00.00 Юриспруденция

Квалификация выпускника: юрист

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией психолого-педагогических дисциплин и физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии
 Гаджикулиева Ф.Г.
ФИО

« 30 »  2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. №508, зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 г. №33324;

с учетом:

- профиля получаемого образования;
- примерной программы;
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2022/2023 учебный год.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж имени М. М.Меджидова»

Разработчик:

- Зейналов Иетдин Идаевич, руководитель физической культуры, преподаватель ГБПОУ РД «ППК имени М. М.Меджидова».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, укрупненной группы профессий 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательные базовые дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 234 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 117 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>234</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>102</i>
контрольные занятия	<i>15</i>
зачет	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>117</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-методический		60	
Тема 1.1. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры	Содержание учебного материала		
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	3 Комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	4 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Практические занятия		
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2 Выполнение физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		52
	3 Выполнение физических упражнений для коррекции зрения.		
	4 Проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	5 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	6 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Защита реферата о влиянии физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию физического здоровья. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа.		8	

Раздел 2. Учебно-тренировочный		70	
Тема 2.1. Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях легкой атлетики	Содержание учебного материала 1 Бег и беговые упражнения. 2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 3 Метание гранаты. 4 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Практические занятия 1 Кроссовая подготовка. Кросс 1000 м (девушки) 2000 м (юноши) без учета времени. 2 Техника выполнения и методика обучения высокому и низкому старту. 3 Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м; 800м. 4 Техника выполнения и методика обучения эстафетному бегу 4×100 м; 5 Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». 6 Техника выполнения и методика обучения метанию гранаты. 7 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 8 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; передачи эстафетной палочки; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; метания гранаты. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.	45	
Раздел 3 Спортивные и подвижные игры		59	

Тема 3.1 Баскетбол. Волейбол. Футбол.	Содержание учебного материала		7	
	1	Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты.		
	2	Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
	3	Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры.		
	4	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	5	Правила игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке с разбега.		
	6	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Техника безопасности на занятиях по футболу.		
	Практические занятия		42	
	1	Техника выполнения и методика обучения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.		
	2	Техника выполнения и методика обучения передачи мяча на занятиях по баскетболу.		
	3	Техника выполнения и методика обучения броску: с места; в движении; прыжком на занятиях по баскетболу.		
	4	Техника выполнения и методика обучения приемам овладения мячом: вырывание; выбивание на занятиях по баскетболу.		
	5	Техника выполнения и методика обучения приемам защиты: перехват; накрывание на занятиях по баскетболу.		
	6	Игра в баскетбол по упрощенным и по правилам игры.		
	7	Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям на занятиях волейболу.		
8	Техника выполнения и методика обучения приемам и передачам мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях волейболу.			
9	Техника выполнения и методика обучения подачи мяча: прямая снизу; прямая сверху на занятиях волейболу.			
10	Техника выполнения и методика обучения нападающему удару на занятиях по волейболу.			
11	Игра в волейбол по упрощенным и по правилам игры.			
12	Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника, зонная и персональная защита.			
13	Двусторонняя игра			
14	Подвижные игры с элементами различных видов спорта.			

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол.</p> <p>Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр.</p> <p>Изучение правил игры в баскетбол.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол.</p>	10																			
Раздел 4. Гимнастика		45																			
Тема 4.1 Строевые упражнения. Акробатика	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.</td> </tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девушки).</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.</td> </tr> </table>	1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.		Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.	1	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девушки).	2	Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.	3	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.	4	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.	5	Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.	6	Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.	7	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.	20	
1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.																				
	Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.																				
1	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девушки).																				
2	Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.																				
3	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.																				
4	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.																				
5	Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.																				
6	Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.																				
7	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.																				
	Самостоятельная работа обучающихся	25																			

	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой. Подбор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики.		
Всего:		234	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи.

Оборудование:

козел гимнастический – 1;

перекладина гимнастическая – 1;

стенка гимнастическая – 2 на 5- 6 человек;

скамейка гимнастическая – 6 на 5- 6 человек;

скакалка;

мат гимнастический – 4 на 3-4 человека;

гимнастический подкидной мостик – 1;

обруч пластиковый;

щит баскетбольный – 4;

волейбольная стойка – 4;

сетка волейбольная - 2;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;

планка для прыжков в высоту - 1,

стойка для прыжков в высоту - 2;

рулетка измерительная – 1;

набор инструментов для подготовки прыжковых ям - 1;

секундомер - 1;

аптечка - 1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2010.

7. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.

8. Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2009.

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

2. www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал

3. www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК

4. www.pedlit.ru/ Педагогическая Библиотека

5. <http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений: релаксационных, беговых и прыжковых. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);подтягивание на перекладине (юноши);поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);прыжки в длину с места;бег 100 м;бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);тест Купера — 12-минутное передвижение;
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
основы здорового образа жизни	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Применять на практике приемы массажа</p>

и самомассажа.

Разработчик:

ГБПОУ РД ПК
(место работы)
фамилия)

преподаватель
(занимаемая должность)

Зейналов И.И.
(инициалы,