



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»
АНПОО «МАНО»
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/26 от*

29.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «МАНО»

В.И. Гам

29 мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.4 Физическая культура

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Квалификация: Специалист по судебному администрированию

Заочная форма обучения

Омск, 2023

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 513.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Людмила Николаевна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

уметь:

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

знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Специалист должен обладать **общими компетенциями** (по базовой подготовке), включающими в себя способность:

- ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 183 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося 171 час;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	4
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр			
<i>Раздел №1: Оценка физического развития</i>		1/4	
Тема: Контрольные нормативы.	Лекция 1. Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к контрольным нормативам.	1 4	2,3
<i>Раздел №3: Легкая атлетика</i>		12	
Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости и координации движений.	4	2
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	4	2
Тема: Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	3
<i>Раздел №4: Спортивные и подвижные игры</i>		12	
Тема: подвижные игры.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди;	4	2
Тема: подвижные игры.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц ног;	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	3
<i>Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</i>		8	

Тема: Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. Обучение технике выполнения упражнений в равновесии; Развитие координационных способностей; Воспитание правильной осанки.	4	2
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение основным движениям шейпинга; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.	4	2,3
Раздел №6: Виды по выбору		4	
Тема: Виды спорта по выбору.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	2,3
Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: Возможности различных видов спорта и оздоровительных видов физической активности в профессиональной подготовке специалистов. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).	4	2,3
Тестирование, зачет		1	2
Итого (3 семестр)		46	
2 курс 4 семестр			
Раздел №1: Спортивные и подвижные игры		10	
Тема: Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом.	10	2,3

Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		2/12	
Тема: Аэробика.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	4	2
Тема: Шейпинг	Лекция 2. Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	8	3
Раздел №3: Виды по выбору		4	
Тема: Виды по выбору.	Самостоятельная работа обучающихся: Проводится по индивид. выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	2,3
Раздел №4: Легкая атлетика		11	
Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие анаэробной выносливости.	4	2
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции;	4	2
Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	3	2,3
Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: Формы организации физкультурной деятельности во внерабочее время. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга. Профилактика профессиональных заболеваний. Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера.	4	2,3
Тестирование, зачет		2	2
Итого (4 семестр)		45	
Итого (II курс)		91	
3 курс 5 семестр			
Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья		1/4	
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Лекция 3. Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	4	3
Раздел №2: Оценка физического развития		6	
Тема: контрольные нормативы.	Самостоятельная работа обучающихся: Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из вися; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. Подготовка к контрольным нормативам.	6	2,3
Раздел №3: Легкая атлетика		12	
Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости и координации движений.	4	2
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	4	2

Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	2,3
Раздел №4: Спортивные и подвижные игры		12	
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	4	2
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	4	2
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	2,3
Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		8	
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	4	2
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	2
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.	4	2,3
Тестирование, зачет		1	2
Итого (5 семестр)		48	
3 курс 6 семестр			
Раздел №1: Виды по выбору		2/8	
Тема: Виды спорта по выбору.	Лекция 4. Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа обучающихся: Проводится по индивидуальному выбору студента.	2 8	2 3
Раздел №2: Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.). Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	10	2,3
Раздел №3: Спортивные и подвижные игры		22	
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	10	1,2

Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом.	12	1,2
<i>Тестирование, зачет</i>		2	2
Итого (6 семестр)		44	
Итого (III курс)		92	
ВСЕГО		183	

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)

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Вид упражнений		1 курс			2 курс			3 курс			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Бег	100м	юноши	14.4	14.8	15.5	13.8	14.2	15.0	13.5	13.9	14.2
		девушки	16.5	17.2	18.2	16.2	17.0	18.0	16.0	16.5	17.8
	500м	юноши	3.35	4.00	4.30	3.30	3.50	4.20	3.20	3.30	3.40
		девушки	2.10	2.25	2.26	2.10	2.20	2.50	1.50	2.00	2.15
Прыжки в длину с места	юноши		220	210	190	230	220	200	245	235	215
	девушки		185	170	160	185	170	155	180	170	165
Подтягивание на высокой перекладине		юноши	12	10	7	14	11	8	14	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре		девушки	20	15	10	20	15	10	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин.		юноши	52	47	42	55	49	45	50	45	40
		девушки	40	35	30	42	36	30	38	35	30
Прыжки на скакалке, 30 сек		юноши	65	60	50	70	65	55	65	60	50
		девушки	75	70	60	80	75	65	75	70	60
Бег на лыжах 1 км, мин		юноши	4.40	5.00	5.30	4.30	4.50	5.20	4.40	5.00	5.30
		девушки	6.00	6.30	7.10	5.45	6.15	7.00	6.00	6.30	7.10
Баскетбол: 5 штрафных бросков (попытки)					1-ой	2-ой	3-ей				
Волейбол: 5 подач с попаданием в площадку (попытки)								1-ой	2-ой	3-ей	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка.

Инвентарь:

- скамейки;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи;
- скакалки;
- бадминтонные ракетки и воланы;
- волейбольная сетка;
- гимнастические коврики.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

Дополнительные источники:

1. Двойнин М.Л. Ценностно-смысловая ориентация молодёжи на здоровый образ жизни: учебное пособие / М.Л. Двойнин, А.М. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 162с.
2. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 28с.
3. Двойнин М.Л., Азарова И.В., Янушенко С.Н. Программа развития кафедры физического воспитания на 2007-2011 гг. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2008. – 52с.
4. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.
5. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с.
6. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин . - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

7. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.
9. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.
10. Двойнин М.Л. Совершенствование процесса обучения физической культуре в вузе: учебное пособие / М.Л. Двойнин, Е.И. Смирнова, Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 60с.
11. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с.
12. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
13. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устных опросов, тестирования, практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия. Практические работы: «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта»; «Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью)»; «Антропометрические измерения»; «Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма»; «Подготовить и провести с группой студентов подвижную игру»; «Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями». Тестирование.
Знания:	
значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Вопросы в ходе лекции. Практические занятия. Практические работы: «Профессиональная программа будущей деятельности»; «Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью»; «Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности»; «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта»;
основы здорового образа жизни	Практические занятия. Практические работы: «Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений»; «Комплекса упражнений, определенной направленности»; «Физкультпауза, физкультминутка»; «Комплекс упражнений оздоровительной аэробики»; «Комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера»; «Комплекс физических упражнений определенной направленности».

Вопросы итогового контроля

1. Правильное дыхание. Тренируем дыхание.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
3. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
4. Нетрадиционная физкультура.
5. ФУ в борьбе с аллергией.
6. Значение подвижных игр в физическом воспитании.
7. Особенности занятий физическими упражнениями для женщин.
8. Баня и ее воздействие на организм.
9. Рациональное питание и физические упражнения важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
10. Сердце и ФУ ЛФК после инфаркта.
11. Оздоровительный бег важное средство повышения умственной и физической работоспособности.
12. Занятия физической культурой при близорукости.
13. Значение и принцип построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
14. Физические упражнения при гипертонической болезни.
15. Пульсовый режим и дозирование нагрузки при занятиях физкультурой и спортом в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
16. Чудо голодания по Полю Брегу.
17. О проблемах старения.
18. Сердце и наш XX век. Укрепление и тренировка сердечной мышцы.
19. Поддержание нормального веса (состава тела) компонент здорового образа жизни.
20. «Берегите суставы». Гимнастика суставов.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	