

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Среднее профессиональное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация:

Юрист

Валиева А.М.. Физическая культура: Рабочая программа учебного предмета. - Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2021. – 14 с.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 508.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

© Казанский кооперативный институт, 2021

© Валиева А.А., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 4 |
| 1.1 Область применения программы учебного предмета | 4 |
| 1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы | 4 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета..... | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета..... | 5 |
| 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ | 6 |
| 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы..... | 6 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 11 |
| 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению | 11 |
| 3.2. Информационное обеспечение | 12 |
| 3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" завершается промежуточной аттестацией в форме аудиторной контрольной работы (1 семестр) и дифференцированного зачёта (2 семестр) в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты освоения включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение

навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Предметные результаты освоения включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Объем образовательной программы учебного предмета 177 часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 118 часов.
- самостоятельная работа 59

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Учебная нагрузка обучающихся (суммарно) | 177 |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 118 |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | 6 |
| практические занятия | 112 |
| Самостоятельная работа | 59 |
| Промежуточная аттестация в форме аудиторной контрольной работы в 1 семестре дифференцированного зачёта во 2 семестре | |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

очная форма обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|---|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 семестр | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | |
| Тема 1.1. Вводные лекции по ФК | Теоретическое обучение 1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 2. Основы и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. 3. Режимы двигательной активности. | 6 |
| Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) | Практические занятия 1. Бег на выносливость. 2. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 3. Разминка (СБУ). | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Утренняя гигиеническая зарядка. 2. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины. | 3 |
| | | |
| Тема 1.3. Кроссовая подготовка | Практические занятия 1. Бег по пересечённой местности.. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Кросс 1000м. | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции». 2. Комплекс упражнений ОФП. 3. Комплекс физических упражнений на развитие силы. . | 3 |
| | | |
| Тема 1.4. Бег на короткие дистанции | Практические занятия 1. Бег 30м.(т). Челночный бег(5x20м). Бег с ускорением с высокого старта на 30-40 м. 2. Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 3. Бег с низкого старта на 100 м с максимальной скоростью. 4. Эстафетный бег 4x100м. 5. Эстафетный бег 4x400м. 6. Бег на 800 м (дев), 1500 м (юн). | 4 |

| | | |
|--|--|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника бега на короткие дистанции». 2. Подготовка реферата по теме: «Техника эстафетного бега». 3. Утренняя гигиеническая зарядка. | 3 |
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции | Практические занятия | |
| | 1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Бег на 800 м (д), 1500 м (юн). 3. Прыжок в длину с места. | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести. | 3 |
| Раздел 2. Баскетбол | | |
| Тема 2.1. Ведение мяча. | Практические занятия | |
| | 1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч» | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести. 3. Утренняя гигиеническая зарядка. | 3 |
| Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами. | Практические занятия | |
| | 1. Обучить держанию мяча. 2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу. 3. Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной. | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе». 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча. | 3 |
| Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции. | Практические занятия | |
| | 1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов. 2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной. 4. Игра «Минус пять». | 6 |

| | | |
|--|--|----|
| | 5. Игра «3Х3». 6. Игра «Салки с мячом». | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола». | 3 |
| Тема 2.4. Игровая подготовка. | Практические занятия | |
| | 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка». 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5. | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Изучение правил судейства по баскетболу. 2. Заполнение протокола игры по баскетболу. | 3 |
| 2 семестр | | |
| Раздел 3. Волейбол | | |
| Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. | Практические занятия | |
| | 1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой. 3. Обучить пер. св. в парах. 4. Обучить пер. св. через сетку. | 10 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1 Утренняя гигиеническая зарядка. 2. Игровая площадка. Характеристика. Размеры. Линии. | 7 |
| Тема 3.2. Подача мяча через сетку. | Практические занятия | |
| | 1. Обучить подаче снизу в парах 2. Обучить подаче снизу через сетку 3. Подача мяча через сетку на точность (по зонам) | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ» | 7 |
| Тема 3.3. Атакующие удары | Практические занятия | |
| | 1. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 2. Изучить удар с переводом без поворота туловища 3. Изучить боковой атакующий удар 4. Игра в волейбол | 10 |

| Раздел 4. Футбол | | |
|--|---|-----------------|
| Тема 4.1. Остановка и передача мяча различными способами | Практические занятия | |
| | 1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Утренняя гигиеническая зарядка. | 10 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| Тема 4.2. Командные и защитные действия. | Практические занятия | |
| | 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках. 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3). 3. Игра. | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| Тема 4.3. Атакующие действия. | Практические занятия | |
| | 1. Атака с места. 2. Атака после ведения. 3. Атака после обыгрывания защитника. 4. Атака ворот на точность. | 12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| Тема 4.4. Игровая подготовка | Практические занятия | |
| | 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3. Совершенствование игры в футбол 4. Игра в футбол | 12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | 1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» | 7 |
| Итого: | | 6/112/59 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

Оборудование, технические средства обучения:

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей " ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;

Декоративные экраны "СПОРТ";
Стенд «Физическая подготовка».

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование открытого стадиона:

Ворота для мини-футбола/гандбола;
Сетки для ворот;
Стойки волейбольные со стаканами.;
Сетка волейбольная с тросом.;
Разрушенный мост;
Разрушенная лестница;
Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»;
Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»;
Лабиринт.

3.2. Информационное обеспечение

Нормативная литература:

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 12.11.2019).

3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников вуза с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам института.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы учебного предмета включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения учебного предмета.

| Результаты обучения | Форма контроля и оценивания |
|---|--|
| Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. | Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет |
| М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников. | Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет |
| П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет |